Адриана Имж

Воспитание – это не только контроль

Книга о любви детей и родителей

SHOUT
SHARE
IT

Annotation

Вы готовы разрешать ребенку все, считая, что именно так он лучше всего почувствует вашу любовь? Или, наоборот, вы считаете, что должны контролировать и ограничивать каждый его шаг? Как найти «золотую середину» в вопросах контроля и разрешений, рассказывает в новой книге известный психолог Адриана Имж.

- Адриана Имж
  - ○
  - ○ Введение
    - ■
    - ■ Жизнь в обществе и родительство
    - ■ Как быть с физическими наказаниями и насилием в семье
  - ○ Глава 1. Формы родительского контроля: плюсы и минусы
    - ■
  - ○ Глава 2. Вовлеченность, привязанность и ответственность
  - ○ Глава 3. Родительские стили воспитания
    - ■
    - ■ Популярные стили воспитания
    - ■ Традиционное воспитание
  - ○ Глава 4. Родительские практики: формирование и развитие
    - ■
    - ■ Какие практики однозначно считать вредными
    - ■ Какие утверждения помогают сформулировать более здоровые родительские практики
    - ■ Как связано поведение родителя с плохим обращением с ребенком в его дальнейшей жизни
    - ■ Что же помогает?
    - ■ Как родитель может взаимодействовать с подросшими детьми, чтобы помочь им социализироваться
  - ○ Глава 5. Личность родителя и личность ребенка
    - ■
    - ■ Как справляться с трудностями детского темперамента
    - ■ Чем отличаются девочки от мальчиков
    - ■ Как мы становимся родителями

- Родители родителей
- Как бабушки и дедушки могут участвовать в воспитании

○ Глава 6. Достижения и результаты ребенка

-
- Последствия воспитания в современной зарубежной литературе
- Влияние родителей на выбор профессии ребенка
- Родительский стиль и его последствия для личности и возможности быть счастливым
- Успеваемость
- Наркотики и алкоголь
- Склонность попадать в дурные компании и секты

○ Глава 7. Психологическое состояние ребенка и его представление о мире вследствие родительских стилей воспитания

-
- Демократичные и авторитетные родители
- Гиперопекающие родители
- Враждебные родители
- Сочетание гиперопекающего и безразличного стилей
- Безразличные родители
- Сочетание безразличного и амбивалентного стилей
- Сочетание демократического и безразличного стилей
- Авторитарный стиль родительства
- Амбивалентные родители
- Сочетание попустительского и враждебного стилей
- Сочетание неустойчивого и амбивалентного стилей
- Сочетание неустойчивого и безразличного стилей
- Сочетание недирективного (попустительского) и демократического стилей
- Сочетание авторитарного и амбивалентного стилей
- Сочетание гиперопекающего и неустойчивого стилей
- Сочетание авторитарно-попустительского и неустойчивого стилей

- Сочетание недирективного и авторитарного стилей
- Сочетание авторитарного и безразличного стилей
- Сочетание гиперопекающего и авторитарного стилей
- Недирективный стиль воспитания
- Сочетание авторитарного и неустойчивого стилей
- Сочетание гиперопекающего и авторитарно-попустительского стилей
- Сочетание враждебного и амбивалентного стилей
- Сочетание авторитарного и враждебного стилей
- Сочетание авторитарного и авторитарно-попустительского стилей
- Неустойчивый стиль воспитания
- Сочетание безразличного и авторитарно-попустительского стилей
- Авторитарно-попустительские родители

○ Глава 8. Социальный контекст

-
- Невротическая депрессия
- Меланхолия с бредовыми включениями
- Депрессия с невротическим компонентом
- Мифы и фантазии, связанные с рождением детей
- Женские и мужские роли в России
- Общество как третий родитель

○ Глава 9. Общие рекомендации для родителей, их друзей и родственников

-
- Тревожный ли вы человек?
- Много ли у вас времени?
- Насколько для вас важно, чтобы ребенок слушался?
- Насколько вы готовы быть открытыми, честными и чувствительными?

○ Приложение

-
- Начало: Фрейд против последователей Павлова
- Диана Баумринд: контроль как форма заботы
- Теория привязанности. Ребенок — участник отношений
- Маккоби и Мартин: ответственность и

вовлеченность
- Направленность на расширение выборки и изучение последствий разных стилей воспитания (1980–1990-е годы)
- Наши дни (2000-е годы и далее)
- Российские исследователи о моделях воспитания

- Эпилог
- Основные термины, используемые в книге
- Список литературы

Адриана Имж
Воспитание — это не только контроль
Книга о любви детей и родителей

Заведующая редакцией *Т. Шапошникова*
Ведущий редактор *Н. Гринчик*
Литературный редактор *О. Андросик*
Художественный редактор *В. Мостипан*
Корректоры *Е. Павлович, Е. Рафалюк-Бузовская*
Верстка *Г. Блинов*

© ООО Издательство «Питер», 2019
© Серия «Родителям о детях», 2019

* * *

Введение

Это не просто книга о воспитании или контроле.

Задача книги — доступным языком рассказать о современных подходах к воспитанию, помочь сориентироваться в новой информации. Мне хотелось бы донести до читателей именно научную точку зрения: факты, полученные в результате множества исследований, в том числе длящихся десятилетиями.

Вера в печатное слово приводит к множеству спекуляций, и я неоднократно сталкивалась с тем, что в популярной литературе термины начинают жить какой-то новой жизнью, искажается смысл таких слов, как «гиперопека» или «авторитарность». Мы попробуем разобраться во всем этом, не демонизируя ни родителей, ни детей. Поговорим о двусторонней связи родителя и ребенка, попробуем увидеть его уникальность, место родителя в его жизни, оценить влияние общества, культуры, генетики.

Идеи воспитания детей не появляются из пустоты: роль родителя рождается из его собственной истории и истории появления ребенка. К сожалению, большая часть родителей приводит ребенка в мир, не обладая достаточной информацией о том, как адаптироваться к меняющейся ситуации жизни с ребенком: в какие моменты отпускать, в какие — контролировать.

Что такое негативный аффект (склонность ребенка постоянно злиться, быть недовольным и крайне медленно успокаиваться), вызывающий мучительное чувство вины и собственной бесполезности у родителя, и пройдет ли он? Как воспитывать тревожного ребенка? Почему гиперопека — родственница безразличия? Что такое родительский стресс и почему родители срываются на детей и говорят им такое, что не сказали бы и врагу? На эти и многие другие вопросы призвана ответить данная книга.

Жизнь в обществе и родительство

Мы не рождаемся личностями — этот процесс занимает много времени (в психологии мы называем долгую дорогу к самому себе *социализацией*) и зачастую приводит к тому, что людям кажется, будто маленький ребенок и не человек вовсе. Именно в такие моменты дегуманизации — отказа в человечности — дети слышат, что «здесь нет ничего твоего», «сначала сделай это, а потом я буду к тебе нормально относиться» и многие другие неприятные слова.

В психологии мы не считаем отсутствие каких-то навыков признаком отсутствия личности и основанием для дегуманизации. Мы знаем, что с самого раннего возраста ребенок участвует в жизни семьи, родители для него — основа коммуникации и взаимодействия, центр его мира. Но и он — часть их мира, и уважение к границам другого человека не включается и не выключается по желанию — наоборот, оно должно быть всю его жизнь, с самого раннего детства. Конечно, невозможно воспитать ребенка, не причинив ему дискомфорта. Более того, время от времени именно дискомфорт позволяет ему развиваться дальше — например, именно непонимание родителями псевдослов и звуков и возрастающее разнообразие потребностей маленького ребенка заставляют его начать говорить, — но тем не менее подобный дискомфорт бывает разным. Именно поэтому идея данной книги — в гуманном развитии с уважением к личности и границам ребенка.

Можно ли развивать, не ломая? Конечно.

Так рождается адаптация — постепенное привыкание и «выращивание» новых умений и навыков. Мы не бросаем ребенка в ледяную воду, надеясь, что он сам научится плавать, не считаем, что все дети одинаковы или что от родителя почти ничего не зависит. Что меняется в этом случае?

Если рассматривать развитие ребенка как постепенную и бережную адаптацию к окружающей среде, а родителя — как включенного и заинтересованного посредника и проводника на этом пути, то мы можем увидеть, как меняется смысл слова «воспитание» (со значения некоторой дрессуры или донесения до ребенка правил поведения к понятию заботы и поддержки нового человека в этом мире).

Родитель — это не владелец ребенка, не его хозяин или инвестор (а то и продюсер), а ребенок — не вещь, не инвестиция и не проект.

В долгосрочной перспективе отношения родителя и ребенка

— это союз двух (либо трех или более, если в семье несколько детей) равных людей; у одного из участников больше опыта, поэтому он помогает другому адаптироваться к окружающему миру и усвоить основные правила существования.

В таком союзе на первый план выходит двусторонний диалог: что я сообщаю ребенку? Что он сообщает мне? Каждый из участников вносит свою лепту. Зачастую родители жалуются, что они только отдают. Как правило, это означает, что они плохо понимают, как именно ребенок участвует в контакте, не умеют принимать его радость, теплые эмоции, не считают его чувства (любовь, привязанность, волнение) полноценными или обесценивают их: «Он бы любую мать любил» (хотя, конечно, качество контакта и чувства ребенка зависят от поведения родителя, и в ряде случаев клиенты терапевтов говорят, что не помнят теплых чувств к родителю — лишь страх или желание сбежать).

В концепции «достаточно хорошего» родителя Дональда Винникотта это также находит свое отражение, снимая с родителей невротические задачи, например попытки сделать ребенка неизменно счастливым, полностью избавить его от неудовольствия, воспитать его готовым к любым испытаниям судьбы, наделить его неуязвимостью и т. д.

Травмирующими для ребенка также являются концепции «ребенок-подмастерье» (родитель, нуждаясь в помощнике, лишает ребенка возможности выбирать профессию и пытается передать ему свой бизнес, клиентов или «дело всей жизни»), «ребенок — идеальный партнер» (родитель растит из ребенка идеальную жену или идеального мужа), ребенок как сублимация (родитель, не найдя себе применения в жизни, рассматривает родительство как работу или даже как призвание), воспитание как способ исполнить свою мечту (например, родитель мечтал быть юристом и прилагает все усилия, чтобы ребенок им стал), «ребенок-прислуга» (родитель сбрасывает на ребенка то, с чем сам не очень хочет связываться: готовку, уборку, общение с родственниками или учителями и т. д.). Могут быть и другие варианты.

Как быть с физическими наказаниями и насилием в семье

Такие крайности, как сексуальные злоупотребления, инцест, физические наказания, газлайтинг (намеренная ложь ребенку с целью манипуляции, с отрицанием травмировавших его событий и переживаний) и осознанные оскорбления ребенка, в большинстве случаев приводят к довольно тяжелым последствиям. В литературе они называются крайне жестокими или токсичными: родитель использует ребенка в своих интересах, не считаясь с тем, что это наносит ему значительный ущерб. К воспитанию и укреплению силы воли это не имеет никакого отношения.

Если у ребенка достаточно крепкая психика, то в некоторых случаях при жестоких, обесценивающих, избивающих, насилующих родителях он вырастает в прекрасного — пусть и «раненого» — взрослого, но это не благодаря такому опыту, а вопреки. И, увы, не все так генетически сильны: куда чаще травмы, нанесенные родителем, не заживают всю жизнь и приводят к разного рода психологическим нарушениям, трудностям в общении, алкогольной или наркотической зависимости.

Для большинства моих читателей — я уверена — будет очевидным то, что ребенка нельзя бить, использовать для удовлетворения своих сексуальных желаний, оскорблять и эксплуатировать. Хотелось бы еще раз подчеркнуть: физические наказания и любые проявления сексуального отношения к ребенку вносят значительные и нередко необратимые изменения в атмосферу семьи.

Физические наказания обычно ассоциируются у ребенка со слабостью, непредсказуемостью, неуравновешенностью родителя, его неумением договариваться и держать себя в руках.

Распространенные на родительских форумах и некоторых других ресурсах истории «исправления» ребенка порой носят откровенно мифический характер. Например, история «вразумления» забеременевшей девочки-подростка. После того, как отец оскорбил ее, избил и отправил на аборт, следовало «позитивное» послание «зато теперь ее муж не нарадуется, какая она тихая и послушная». Здесь для психолога очевидно:

• родитель, ребенок которого не был информирован о сексуальной жизни и контрацепции, — так себе родитель;

• перекладывать свою вину за неинформированность на

девочку, находящуюся в трудной ситуации (подростковая беременность отнюдь не сахар), а тем более ее избивать и оскорблять — здесь нечем гордиться;

• то, что девочку избили и отправили на аборт, а ее сексуальный дебют связан с насилием и потерей ребенка, скорее всего, приведет к травмированности; девочка сейчас совсем не «тихая и послушная», а либо до сих пор в шоке, либо в депрессивном состоянии — и тут тоже нечем гордиться.

Подобный тип «воспитания» совершенно не способствует появлению здоровых и счастливых людей. Такие истории скорее похожи на садистические фантазии людей, мечтающих дорваться до безграничной власти хоть над кем-нибудь, например над собственным ребенком.

Статистика тем временем свидетельствует совершенно о другом: шлепок (не избиение, а именно шлепок одной рукой и без свидетелей, причем не чаще раза в неделю) на детей 2–6 лет действительно оказывает некоторое воспитательное воздействие: ребенок понимает, что делает что-то недопустимое, и не продолжает. А теперь важное: ровно такое же воспитательное воздействие имеет пауза родителя на 1–2 минуты в диалоге (да, более длительное игнорирование тоже травмирует ребенка). Это обнаружил в своем исследовании Р. Лазлер (1995). То есть вместо того, чтобы «воспитательно» шлепнуть ребенка, вполне можно «посмотреть со значением» или сказать вслух: «Мне не нравится то, что ты делаешь».

Во всех остальных случаях избиение вредит и ребенку, и родителю. В 2012 году Ассоциация педиатров США провела масштабное исследование и обнаружила, что дети, подвергавшиеся любым физическим воздействиям, менее социализированы, более склонны к психологическим проблемам и химическим зависимостям (Американская академия педиатрии, 2012). По результатам исследования 18–25-летних людей, те из них, кого избивали в детстве, имеют меньший процент серого вещества в головном мозге и более низкий IQ.

Наверное, нужно прописать красной строкой: **дети, которых бьют в детстве, хуже учатся и добиваются меньшего еще и потому, что родители препятствуют формированию «процессоров» головного мозга — центров обработки информации**. Хотите, чтобы ваш ребенок был умнее, — не бейте его.

Дети, выросшие с избивающими взрослыми, в будущем редко их уважают, не доверяют родителям, скрывают от них даже самую обычную информацию, не хотят поддерживать контакт и звонить

даже время от времени, нередко склонны сбегать из дома, погружаться в миры компьютерных игр или выходить замуж за первого встречного. Довольно часто у таких детей возникают депрессия, посттравматическое расстройство, неврозы, фобии, аутоагрессия или вспышки ярости в адрес других людей.

Помимо этого, они склонны к зависимостям и расстройствам — перееданию и анорексии, избыточному употреблению алкоголя, наркотикам, трудоголизму, азартным играм, чаще имеют проблемы с учебой, с большим трудом налаживают контакт со сверстниками, легко попадают под дурное влияние, в плохие компании и созависимые отношения.

Довольно часто фразами «она меня довела» или «он сам напросился» родитель оправдывает нежелание справляться со своим гневом или менять поведение, дает волю собственной агрессии или садистским наклонностям. Современные исследования показывают: родители куда чаще бьют маленьких детей, которые не могут позвонить в полицию, пожаловаться в органы опеки или другим взрослым, самостоятельно снять побои в травмпункте. Как только ребенок сравнивается со взрослым ростом и физическими возможностями, он «внезапно» перестает «доводить» родителей до физического насилия. Это означает в первую очередь то, что насилие над ребенком осуществляется не потому, что он что-то «неправильно» делает, а потому, что он маленький и не может сам себя защитить.

В случае сексуального насилия ситуация еще сложнее: помимо вышеперечисленных последствий, как правило, это приводит к целому ряду телесных проблем, в том числе распространяющихся на возможность вступать в сексуальные отношения или иметь детей (вплоть до серьезных заболеваний).

Совращение несовершеннолетних и инцест — трудные темы, особенно в современной России, где защитой от подростковых проблем, связанных с сексом, считается непредоставление информации. Сознательный родитель, давший ребенку книгу о половом воспитании не с той маркировкой, уже попадает под определение совращения.

Тем не менее напомню, что по закону Российской Федерации совращением несовершеннолетних считаются осознанные действия другого лица, произведенные без насилия или угрозы насилия, направленные на разжигание сексуального интереса у заведомо несовершеннолетнего. Это может быть показ видео, предоставление литературы, демонстрация собственного тела, разговоры.

Большая часть инцестов в семьях — по крайней мере по официальной статистике — происходит между сиблингами (до

15 % случаев); совращают не только старшие братья маленьких сестер, но и наоборот. Обычно именно от недостатка информации или от непонимания недопустимости таких действий.

Между детьми даже могут происходить полноценные половые акты (эрекция у мальчиков возникает еще во внутриутробный период), как правило, без оргазмов и беременности, довольно бессмысленные и ведущие к появлению в дальнейшем тяжелого чувства стыда. Поэтому, если у вас несколько детей, имеет смысл задуматься насчет объяснения, как им вести себя друг с другом.

Другой тип инцестов — соблазнение более дальними взрослыми родственниками (дяди, двоюродные братья и сестры и т. д.), как правило, осознанное и потому более опасное. Очень важно доносить до родственников мужского пола, что дети могут вести себя соблазнительно — они смотрят рекламу, фильмы, наблюдают за людьми. И конечно, у них есть инстинктивная сексуальность — это нормально. Но когда ребенок отрабатывает такое поведение на близком взрослом (папе, маме, дедушке, брате, сестре или няне), он не пытается добиться секса. Он просто смотрит, что происходит, если он/она так себя ведет.

Очень важно не оскорблять ребенка, не привносить в его мир неприятных связей («Будешь так попой вилять — получишь по первое число»), а спокойно объяснить, что это определенный тип поведения, который нужен взрослым для того, чтобы построить близкие отношения, семью или начать романтическую связь. И обязательно нужно переадресовать эту энергию потенциальному партнеру («Однажды ты встретишь мальчика (девочку), который (-ая) тебе понравится, и вот тогда будет иметь смысл улыбаться, показывать, какой ты красивый (какая ты красивая), начинать разговор. А я и так это знаю и заранее завидую тому человеку, которого ты выберешь»).

Помните: ребенок вам доверяет, и когда он садится вам на колени, обнимает, целует, экспериментирует со своим телом, он должен быть в безопасности. Сексуальное взаимодействие с близким родственником безопасным быть не может.

Надеюсь, что читатели не обнаружили здесь ничего нового и противоречащего своим знаниям и мы можем продолжить диалог с целью помочь родителям, которые хотят наладить контакт с ребенком, улучшить отношения, научиться общаться с ним и контролировать его безопасными способами.

Далее, когда мы будем говорить о неблагоприятных стратегиях, будут иметься в виду обычные неагрессивные и не выходящие за рамки Уголовного кодекса практики, которые приводят не к желаемому, а к противоположному эффекту.

Теперь, когда мы знаем, о чем мы точно говорить не будем,

можно отправиться в удивительное путешествие и узнать, как менялись представления ученых о том, что такое воспитание, каковы его цели, на что они обращали внимание, как собирали информацию и относились к вопросам контроля, родительской ответственности и включенности, что их интересовало и что они считали благоприятными и неблагоприятными стилями воспитания, а также какие выборки они использовали.

Глава 1. Формы родительского контроля: плюсы и минусы

В ЭТОЙ ГЛАВЕ:

• может ли родительский контроль быть формой заботы, в каких случаях он действует разрушительно, а в каких — помогает ребенку учиться, развиваться и чувствовать себя хорошо;

• какие формы контроля совместимы друг с другом, а какие приводят к дезадаптации ребенка;

• как формируется гиперопека, в каких случаях она необходима, а в каких — разрушительна.

Что же такое родительский контроль, каким он бывает и как влияет на ребенка? Чтобы не звучало слишком наукообразно, я постараюсь приводить больше примеров и сокращать научные формулировки.

Поддерживающий контроль строится на принятии индивидуальности, позитивной вовлеченности родителя и отсутствии отвержения. Базируется также на таких качествах родителя, как любопытство, когнитивная независимость и когнитивное вдохновение. Родителю с ребенком интересно, он участвует в его жизни, не игнорирует переживания ребенка («мне не до того»), поддерживает его мысли и идеи, вдохновляет думать дальше.

Родитель, использующий контроль, заинтересован в ребенке: «Как прошел твой день?» (ему действительно интересно, как прошел день ребенка), «Что вы делали сегодня в школе?» и т. д. Эти фразы говорятся не с контролирующей, а с доброжелательной интонацией. Родителю любопытно, что у сына или дочери произошло, он не оценивает ребенка и не манипулирует полученной информацией. То есть не использует таких высказываний, как «Ты зря так сделал» или «А чего ты хотел?», не пытается поддеть: «Ну вот, а ты думала, что Маша твоя подруга, какая ты доверчивая!»

Исследование Лоры Вейсс (1996) показывает, что для этого типа контроля характерны высокие показатели когнитивной стимуляции.

Вопреки идее о том, что детям нужны строгие учителя и постоянный надзор, собственная высокая мотивация родителя к обучению, его удовольствие от интеллектуальных игр (например, «Что? Где? Когда?», «Своя игра», «Мафия», «Монополия» и др.), получения образования, участия в научных работах вместе с ребенком и сборе информации для школьных и внешкольных

проектов поддерживают ребенка куда больше, чем наказания за плохие оценки или постоянные многочасовые бдения за домашними заданиями.

Ассертивный контроль (термин «ассертивность» заимствован из английского языка, не имеет четкого аналога в русском, образован от глагола assert — «настаивать на своем»; значение слова «ассертивность» близко к русским словам «независимость», «решительность», «уверенность в себе», «самоподдержка» и «автономность») вырастает из родительской осознанности, участия и «доброй» дисциплины. В отличие от поддерживающего ассертивный контроль больше направлен на создание системы, его цель — независимость ребенка в гибких рамках.

Родитель выступает как режиссер, который помогает актеру (ребенку) раскрыться и найти свое прочтение роли, одновременно вписавшись в четко распланированную схему сложного спектакля.

Ассертивный контроль позволяет ребенку найти поддержку во внутренних ресурсах, научиться самостоятельно принимать решения, планировать, организовывать свою деятельность. Именно за счет ассертивности (а не директивности) родитель успешно помогает ребенку адаптироваться к сложным социальным задачам, придерживаться графика, учиться, держать временные рамки и т. д. Данный тип контроля (я хочу особо подчеркнуть: ассертивность, а не «ремень» и не «волшебные пинки») является лучшим способом профилактики лени.

Вовлеченность в интеллектуальную деятельность здесь также высокая, хотя и несколько ниже, чем при поддерживающем контроле. Стоит заметить, что обычно при позитивных стилях воспитания встречаются оба этих типа контроля: при авторитетном стиле и тот, и другой очень высоки; при демократическом поддерживающий контроль несколько выше, а ассертивный находится в пределах средних значений. Так что зачастую они дополняют друг друга, и дети, выросшие с родителями, которые использовали эти виды контроля, имеют интерес к развитию ума.

Директивный контроль — более сложный тип контроля, обычно коррелирующий с традиционными ценностями. Также «соседствует» с неприятием сексуальности ребенка и высоким уровнем сексуальных запретов.

Мне хотелось бы отметить, что сексуальность ребенка — это не попытка вызвать у взрослого или у сверстников сексуальный интерес. Обычно такое поведение — всего лишь копирование поведения взрослых людей (такое же, как попытка изобразить танкиста) или изучение собственного тела (ребенок не знает, что это часть сложного мира взрослых, и тем более понятия не имеет,

что в этом может быть что-то стыдное или неприятное). Страх родителей перед такими экспериментами и попытка запретить их зачастую продиктованы их неумением обращаться с собственным телом или ужасом перед сексуальным насилием, однако это парадоксальным образом провоцирует те же самые трудности у ребенка (страх, стыд и неумение обращаться с собственным телом).

Чаще всего директивный контроль построен на концепции одностороннего подчинения ребенка просто потому, что он младший или слабый. Также обычно связан с постоянной оглядкой на мнение большинства. От ребенка требуют, чтобы он был таким, как все, не высовывался, не принимал собственных решений, слушался. Родитель при этом не ищет каких-то творческих альтернативных путей, а просто движется в заданном обществом направлении.

Такой родитель чаще всего требует уважения к себе, настаивает на «авторитете старших», но толку в этом нет, потому что ребенок не уверен или не чувствует, что родители действуют в его интересах.

В ряде случаев выросшие дети не стремятся общаться с родителем, стараются не информировать его о своих решениях и даже трудностях, чтобы избежать неприятных шаблонных оценок в духе «Делал бы как все люди, все было бы нормально» или «А я всегда говорил, что это до добра не доведет».

Директивный контроль бывает двух типов — навязчивый и ненавязчивый.

Ненавязчивый директивный контроль означает, что родитель отдал приказ и дальше проверяет только исполнение. Ему важен результат, но не интересует процесс его достижения.

В этом случае родитель выступает скорее начальником для ребенка, что в чистом виде приводит к авторитарной системе воспитания. Хочу отметить, что это далеко не худшая модель: к ней ребенок вполне может адаптироваться и почти комфортно себя чувствовать.

Как правило, в рамках такой модели дети тяжело переживают подростковый кризис, меньше доверяют родителям и бунтуют против них, а в дальнейшей жизни испытывают ряд трудностей с проявлением инициативы и творческого начала, но при этом все же сохраняют более или менее здоровую нервную систему и неплохо вписываются в социум.

То есть родители, использующие ненавязчивый директивный контроль, растят «идеального» члена общества, с точки зрения психологов начала и середины XX века: спокойного, послушного, неинициативного, но и неагрессивного.

Навязчивый директивный контроль означает негибкую систему запретов и значительное количество правил, единую линию, по которой должен двигаться ребенок, а также постоянное, настойчивое ломание его границ, чтобы он не забывал, что от него требуется.

Можно рассмотреть пример такого контроля с помощью родительской практики выполнения уроков. Мама и ребенок находятся вечером в квартире. Примерно каждые 10–15 минут у них происходит следующий диалог.

— Ты уроки сделал?

— Я все сделаю.

В какой-то момент ребенок садится за уроки. Мама продолжает:

— Сделал уже?

— Сделал.

— И математику?

— И математику.

— Все страницы?

— Все.

— Ты уверен? Знаю я тебя, опять половину пропустил. Сделай обязательно все страницы.

— Я все сделал.

— Проверь по дневнику.

— Проверил.

— Уточни у одноклассницы Маши! Она отличница, она все записывает точно.

— Уточнил.

— Неси, я проверю. Вроде бы все правильно. Надо еще раз с дядей Колей перепроверить, вдруг он ошибки найдет, он инженер.

Как правило, навязчивый директивный контроль характеризуется высокой степенью психологического и поведенческого контроля.

Психологический контроль — это действия родителя, цель которых одна: контролировать то, как ребенок думает, чтобы изменить его мышление или чувства. Родитель воздействует на образ мыслей ребенка с помощью манипуляций любовью («я тебя люблю, когда ты…», «я не буду тебя любить, если ты…») или аффектом (эмоциональными высказываниями, истериками, приступами гнева или нежеланием общаться). Такой тип родительского контроля коррелирует с развитием депрессивных симптомов в дальнейшей жизни ребенка.

Поведенческий контроль — это попытка родителя предотвратить недопустимые действия ребенка с помощью

физических ограничений (например, отодвигая его от чего-то или придвигая к чему-то) или манипуляции и прямых запретов что-то говорить, делать. Цель — изменить поведение ребенка.

Психологический и поведенческий виды контроля плохи и по отдельности, и вместе, вредят ребенку в обучении, принятии собственных решений и получении навыков общения с другими людьми.

Почему это важно знать? Потому что выбор контроля родителем (часто неосознанный) формирует климат в семье.

Контроль — это первый отклик на цели и ценности родителя, ответ на то, чего он хочет и как планирует с этим обходиться. «Я хочу, чтобы мой ребенок был собой, умел обращаться со своими чувствами и идти своей дорогой по жизни» означает «Я не могу его подавлять, не могу запрещать все без оснований, я должен развивать его информированность о себе, учить принимать решения, быть самим собой». Это невозможно сделать, не контролируя ребенка, предоставив его самому себе. Но этого нельзя добиться, и подавляя и нарушая представления ребенка о самом себе.

«Я хочу, чтобы ребенок беспрекословно слушался меня, был лучшим в классе и всегда выполнял то, что от него требуется» — такой способ поведения не подразумевает свободы, желания прислушиваться к ребенку, заинтересованности в его трудностях.

Именно так — из целей и ценностей — возникает метод контроля. Если они конфликтуют, рождается неустойчивый, противоречивый стиль, который, как правило, ассоциируется с эмоциональной неустойчивостью ребенка и его болью.

Выбор способа контроля — одна из определяющих стадий выбора родительского стиля, климата в семье.

Глава 2. Вовлеченность, привязанность и ответственность

В ЭТОЙ ГЛАВЕ:

• как вовлеченность и ответственность дополняют формы родительского контроля;

• как их сочетания порождают новые формы воспитания.

Вовлеченность — это включенность родителя в процесс воспитания, что позволяет ему вовремя откликаться на запросы ребенка, неагрессивно, мягко контролировать его жизнь. Именно вовлеченность и искренний интерес улучшают практически любой стиль воспитания, делая его более мягким и полезным для ребенка. Один из способов для родителя оставаться включенным — индукция.

Индукция — объяснение родителем своих поступков, ценностей и дисциплинирующих действий (термин предложил Хоффман (1970)).

Индукция — метод Шерлока Холмса (почему-то названный Конаном Дойлем дедукцией), объяснение причинно-следственных связей, переход от частного к общему.

Два типа индукции — и трактирующая позицию родителя, и объясняющая последствия поведения ребенка — позволяют получить информацию о том, как его действия влияют на других людей (одноклассников, братьев, сестер и т. д.), а также понять причины тех или иных поступков, высказываний и решений, которые принимают самые близкие люди.

Уровень индукции говорит о том, насколько ребенок будет понимать и разделять цели и ценности родителя в дальнейшем. Именно индукция стимулирует когнитивные способности ребенка и позволяет доносить идеи родителей до детей.

Часто считается, что с маленькими детьми бесполезно разговаривать — они ничего не понимают. Однако это не так: ранние объяснения стимулируют речь, восприятие которой начинается еще во время беременности.

Ребенок не начинает говорить внезапно: сначала он учится различать голоса близких людей, затем вычленять отдельные структуры речи (около полугода), ведь мы говорим без пауз, этот поток не так-то легко разбить на части. К году ребенок уже может определить отдельные слова, вычленить начало и конец слова в речи. К полутора годам большая часть детей способна произносить самые простые слова, а пассивный словарный запас (те слова, которые они могут понять, пусть и не могут повторить)

приближается к нескольким сотням. Таким образом индукция позволяет ребенку привыкнуть к речи родителя, начать быстрее воспринимать и произносить слова.

Родители, которые с самого раннего возраста разговаривают с детьми, обычно испытывают меньше трудностей с объяснением тех или иных своих поступков дочерям и сыновьям в более старшем возрасте и больше вовлечены в их жизнь как на уровне донесения своих идей и целей, так и с позиции бытовых диалогов (о семье, домашних делах).

Привязанность — вторая сторона родительской вовлеченности, она формируется на основании чувствительности и возможности менять ответ в зависимости от поведения и потребностей ребенка (Ainsworth, 1978).

Привязанность бывает различной — безопасной, тревожно-избегающей, тревожно-устойчивой и дезорганизованной. Безопасная привязанность матери позволяет ей быть включенной в контакт с ребенком, взаимодействовать с ним из комфортной для себя и для него позиции.

Исследования Стивенсон-Хинде (1991, 1996) показывают, что «безопасно привязанные» родители более стабильны, чаще используют поддерживающие высказывания, аффирмации, не оценивают своего ребенка, а дают ему развернутую обратную связь.

Ответственность — способность родителя принимать последствия своих поступков, отражение его волевых процессов, позволяющих контролировать собственные решения. Поскольку эта книга посвящена в том числе родительскому контролю, очень важно вынести эту фразу отдельно. Итак, ответственность — это форма родительского контроля, относящаяся к его собственному поведению. Если родитель не контролирует себя и не несет ответственности за свои поступки, скорее всего, он будет не очень хорошим опекуном для ребенка.

Если рассматривать ответственность в таком ключе, то становится очевидно, что родитель, который разрешает себе потерять контроль, не может быть ответственным, не способен обеспечить безопасную вовлеченность и надежную привязанность.

Все эти три качества — вовлеченность, привязанность и ответственность — помогают родителю отслеживать изменения в компетенциях, возможностях, способностях и навыках ребенка, гармонично изменяя отношения с ним в процессе взросления, не лишая его тепла, поддержки и интереса, которые остаются важными на всех этапах развития (Ainsworth, 1991; Allen, Hauser, 1996). Именно ответственность и вовлеченность родителя позволяют балансировать между защитой ребенка и

возможностью предоставить ему автономность.

Требовательность, жесткие временные рамки и дисциплина — родительские практики, направленные на снижение ответственности родителя и повышение автономности ребенка (Bretherton, Golby, Cho, 1997; Ijzendoorn, 1988), с одной стороны, и провоцирующие тревогу и опасное поведение — с другой. Поэтому очень важно компенсировать дисциплинарные интервенции добрыми словами, поддержкой и любовью, иначе они вызывают уязвимость, повышают уровень стресса, развивают пассивную агрессию (когда ребенок вроде бы соглашается, но ничего не делает) и приводят к нарушению социализации.

Очень часто подростки, показывающие более высокий уровень тревоги, рассказывали, что родители заявляли о том, будто любят своих детей, однако не справлялись со своей ответственностью. В итоге подросткам приходилось самостоятельно решать не только свои эмоциональные проблемы, но и проблемы родителя, принимая на себя ведущую роль в отношениях (Kerns et al., 2000).

Давайте рассмотрим, как контроль, индукция, привязанность и ответственность взаимодействуют в благоприятных и неблагоприятных стилях воспитания. Как мы уже говорили, родительский стиль строится на контроле, вовлеченности и ответственности.

Контроль соотносится с целью родителя: в зависимости от своего состояния и особенностей ребенка родитель выбирает, как именно он взаимодействует с ребенком, как он его контролирует. Например, в благоприятной модели родитель выбирает поддерживающий и ассертивный контроль: ему интересно что-то узнавать о ребенке, ему хочется с ним общаться, он расспрашивает его о том, что с ним происходит, ищет общий язык, рассказывает что-то про себя, они вместе обсуждают планы и цели, находят способы взаимодействия, удобные и для ребенка.

ПРИМЕР

Родитель расспрашивает ребенка о его друзьях. Ему интересно, кто они, с кем живут, как себя ведут в группе, чем понравились ребенку, во что они вместе играют (это позитивный контроль). Предлагает пригласить их в гости или пойти гулять вместе с их родителями, поддерживает желание ходить в кружки вместе или играть в игры по Сети (ассертивный контроль).

Второй «участник» процесса — вовлеченность. Благоприятный стиль воспитания означает индукцию и привязанность: родитель рассказывает о том, что и зачем он

делает, что планирует делать, подробно объясняет свои намерения, объясняет, как, что и почему происходит в мире. Создает основание для безопасной привязанности — ребенок не боится прийти к нему со своими трудностями, страхами, беспокойством, заинтересован проводить время вместе.

ПРИМЕР

В продолжение истории с друзьями родитель рассказывает о своем опыте: с кем он дружил и общался, что ему помогало, в каких ситуациях ему было трудно с друзьями, какие решения он принимал. Объясняет, какими могут быть последствия действий ребенка для дружбы (испечь вместе торт — поможет, отобрать игрушки и не вернуть — наоборот). Он готов разговаривать с ребенком о его трудностях с друзьями, обсуждать сложные моменты, оставаясь на его стороне.

И конечно, этот родитель ответственен: он понимает, что любое его решение приводит к последствиям не только для него самого, но и для его отношений с ребенком, он выбирает, как и о чем говорить с ним, как вести себя в состоянии стресса, выходить из трудных ситуаций.

ПРИМЕР

Если семья переезжает, родитель понимает, что ребенок теряет привычную среду и друзей, может скучать и расстраиваться. Родитель может предложить разные варианты — общаться с друзьями по скайпу, переписываться, встречаться в летних лагерях или в кружках, приглашать их в гости или ездить самому. Он не отрицает чувств ребенка («Да забудешь их через неделю!») и не указывает, что ребенок должен чувствовать («Радуйся, мы же будем жить в большой квартире!»).

Что происходит при умеренном сценарии? Родитель выбирает способ контроля, удобный ему, но не разрушающий ребенка. Например, в ряде ситуаций прибегает к позитивному и ассертивному контролю, а в остальное время участвует по мере сил.

ПРИМЕР

Родитель не особенно интересуется друзьями ребенка и тем, как у них строятся отношения. Но иногда может спросить: «У тебя с друзьями все нормально?

Общаетесь?» Если выясняет, что не очень, — пробует помочь. Не приглашает детей в гости, но и не против, если они приходят. Иногда устраивает дни рождения или празднование Нового года.

Родитель умеренно вовлечен — он не тратит много времени на контакт с ребенком, но и не отстраняется, если ребенок ищет контакта.

ПРИМЕР

В ходе разговора о друзьях родитель может ответить на конкретные вопросы ребенка без агрессии и раздражения. «Как ты думаешь, что мне делать с Васей? Он забрал мою ручку, но мы же все равно друзья?» — «Вы друзья, но ручку все же попроси обратно или уже насовсем подари».

В части ответственности родитель не отвергает своей роли, но и не стремится ее активизировать.

ПРИМЕР

Если семья переехала и ребенок потерял возможность видеться с друзьями, родитель может время от времени сказать что-то в духе «Да, это грустно, наверное», «Ну, свидитесь как-нибудь еще» или «Выхода не было, пришлось нам переезжать, хочешь — позвони».

Неблагоприятный вариант предполагает полное отсутствие контроля или навязчивый контроль. Первая разновидность похожа на умеренно благоприятный стиль воспитания, описанный выше, но при большем самоустранении родителя вплоть до игнорирования ребенка и его проблем. Вторую разновидность мы сейчас попробуем разобрать.

Способ контроля — навязчивый директивный, родитель постоянно спрашивает и переспрашивает ребенка, пытается залезть ему в голову.

ПРИМЕР

В случае отношений с друзьями неблагоприятно контролирующий родитель будет выспрашивать у ребенка все до мелочей: «А кто такая Маша? А с кем она живет? А у нее точно нормальные родители? Наверняка она с тобой только для того, чтобы получить что-то полезное для себя. Есть что-то, что ей от тебя нужно?» Или: «Ты позвонил Маше? Точно? А если она обидится

на тебя и перестанет с тобой общаться?» Или: «Маша твоя — дурочка, ты точно с ней перестал общаться? Может быть, хватит с ней переписываться? Опять торчишь на ее странице, что вы там вообще обсуждаете?»

Вовлеченность нарушена: родитель комментирует как сторонний наблюдатель, не объясняет, зачем он все это спрашивает, не повышает эмоциональную компетентность ребенка, наоборот, скорее запугивает своими вопросами и усиливает его неуверенность в себе.

ПРИМЕР

«Кого ты вообще можешь выбрать себе в друзья? Только такого же дурака, как и ты сам», «Наверняка из нее вырастет наркоманка или больная на всю голову. Чем она там занимается? Рисованием? Кому это вообще нужно — малевать? Просто деньги родителей тратит и тебя тому же научит».

Ответственности у родителя за свое поведение нет. Если ребенок теряет друзей из-за переезда, родитель не считает это важным событием или тем более следствием своих действий.

ПРИМЕР

«Сидит дома целыми днями, вообще никуда не выходит. Чего сидит? Непонятно. Вышел бы, нашел бы себе кого-то пообщаться. Так всю жизнь и просидит».

В этом случае родитель как будто вовсе не понимает связи своего участия и того, что происходит с ребенком.

Разумеется, все приведенные примеры — лишь общие наброски, в реальности может быть несколько иначе. Тем не менее можно увидеть, как из трех измерений строятся климат и родительский стиль, какими могут быть сообщения от родителя к ребенку в разных ситуациях.

Теперь самое время познакомиться с родительскими стилями, которые на данный момент представлены в научной и популярной литературе.

Глава 3. Родительские стили воспитания

В ЭТОЙ ГЛАВЕ:

• что такое эмоциональный климат в семье;

• какие особенности родительских стилей передаются через поколение;

• особенности разных стилей воспитания и взаимодействие разных родительских стилей в парах.

Маккоби и Мартин (1983), а также ряд других психологов чрезвычайно много говорили о том, как важен климат в семье и как он меняет состояние развития детей. В большинстве современных работ встречаются шесть типов воспитания, основанных на типе контроля, вовлеченности родителя и его возможности нести ответственность за отношения.

Когда мы говорим о стиле воспитания, большинство исследователей пишут «семейный стиль воспитания» либо «родительский стиль» или используют слово «дом» (например, «ребенок из демократичного дома»).

Тем не менее многие ученые, в том числе Баумринд (1967), имеют в виду не семью, не пару и не дом, а отношения «мать — дитя». Это вносит сложности в интерпретацию таких работ: с одной стороны, можно понять авторов, ведь диаду исследовать легче, с другой — очевидно, что в семье, где есть папа с мамой или же другой состав (например традиционная однополая российская семья — мама и бабушка, расширенная семья — мама и отчим, плюс отец, плюс бабушка, плюс бабушка и дедушка со стороны папы), на климат будут влиять все эти люди, они будут вносить свои штрихи в рисунок воспитания.

Влияние сочетания разных стилей на данный момент изучено мало (мое исследование — одно из немногих), поэтому этический вопрос, кого именно считать семьей с определенным стилем, остается открытым. Тем не менее теоретическую модель можно обозначить, как и перечислить те типы воспитания, которые упоминаются в литературе на данный момент: авторитетный, демократический, недирективный (попустительский), авторитарный, авторитарно-попустительский и невовлеченный.

Авторитетный стиль воспитания характеризуется высоким уровнем поддерживающего и ассертивного типа контроля, высокой вовлеченностью и высокой ответственностью родителя. Считается одним из лучших по показателям, что мы обязательно рассмотрим, говоря о последствиях разных стилей воспитания.

Помимо хороших учебных результатов, дети, выросшие хотя бы с одним авторитетным родителем, оказываются максимально защищены от социальных угроз, таких как плохие компании, алкоголь, секты и др.

Рассмотрим, что имеется в виду, когда речь идет об авторитетном стиле. Во-первых, важно сформулировать, что такое авторитет.

Авторитет — это уважение одного человека к другому, его решениям и выводам (в данном случае ребенка ко взрослому), основанное на длительном бережном отношении второго. Авторитет невозможно получить силой — он становится настоящим не тогда, когда ребенок видит агрессию родителя (особенно направленную на него), а в тех случаях, когда родитель длительное время не на словах, а на деле заботится о благе ребенка.

С точки зрения ребенка, авторитет — это родитель, решениям которого можно доверять, потому что так будет лучше. Например, тревожный родитель редко может быть авторитетным: он плохо распознает стимулы, не может понять, когда требуется его вмешательство, а когда ребенок может справиться сам.

Авторитарный родитель, как правило, действует не в интересах ребенка, а в интересах «революции» — некоторой концепции в своей голове. Иногда у детей таких родителей складывается ощущение, что самые близкие люди их совершенно не знают.

Именно поэтому авторитет — это характеристика довольно специфического многолетнего поведения. Злиться на то, что родитель не имеет авторитета у подростка, как правило, поздно: его нужно было зарабатывать раньше. Более того, это, в принципе, то самое время, когда ребенок проверяет весь опыт своей предыдущей жизни на прочность, и исходя из этой проверки можно получить истинный авторитет у уже взрослого человека.

Во-вторых, авторитетный родитель не только искренне заинтересован в ребенке и заботится о нем, но и помогает ему выстроить определенную систему отношений с собой и окружающим миром, постоянно давая поддержку и обратную связь. Этот тип воспитания связан с открытостью родителя, умением договариваться, теплом, вовлеченностью, интересом, высоким уровнем ответственности.

Авторитетный родитель рассказывает ребенку о том, как он пришел к тем или иным выводам, причем делает это в бережной форме. Он интересуется жизнью ребенка, принимает участие в школьных делах, знаком с его друзьями, помогает разобраться с

уроками, посещает родительские собрания и общается с учителями (но не с целью выведать что-то про ребенка, а для оказания помощи и разрешения различных трудностей). Он часто говорит, что любит ребенка, тактильно общается с ним (обнимает, гладит), но именно с целью создания атмосферы поддержки и тепла, а не для эксплуатации привязанности ребенка; с удовольствием ходит с ребенком в кино или придумывает другие занятия, проводит с ним много времени, но не просто рядом, а контактируя. И все это делается с добрыми намерениями, а не ради контроля, видимости, грамоты «Лучшая мама» и т. д.

Повторюсь, что на данный момент исследователи считают именно этот стиль воспитания одним из самых благоприятных для формирования личности ребенка.

Демократический стиль воспитания предполагает высокий уровень поддерживающего контроля, средний уровень ассертивного и низкий уровень директивного при столь же высоком уровне вовлеченности и высоком либо среднем уровне ответственности.

Демократический стиль, как легко предположить из названия, дает ребенку значительно больше свободы. Если авторитетный родитель больше опирается на некоторую созданную в контакте с ребенком систему, то демократический предпочитает действовать по ситуации, он более гибок и больше рассчитывает на интуицию и решения самого ребенка.

У ребенка в таких отношениях значительно более громкий голос — в каких-то вопросах (менее значимых) он может принимать решения в одиночку, видя в родителе только поддержку.

Демократичный родитель интересуется жизнью ребенка, но меньше участвует в образовательном процессе, предпочитая проводить время, вместе гуляя, читая книжку, разговаривая. Он реже проверяет домашние задания, чаще позволяет ребенку пропускать школу или отказываться от посещения кружков. При этом у него налажен хороший контакт с ребенком (ребенок ему доверяет и готов взаимодействовать).

В будущем у таких детей все более или менее благополучно, хотя есть некоторые трудности, которых нет у детей авторитетных родителей: они больше прогуливают занятия, не так тщательно делают домашние задания и — это касается только молодых людей — могут испытывать некоторые трудности с дисциплиной и алкоголем. Зато их больше любят друзья и преподаватели, поддерживают однокурсники, они чаще участвуют в школьной и студенческой самодеятельности, кружках,

благотворительных акциях, получая массу удовольствия, новые впечатления, а также заводя новые знакомства.

Недирективный (попустительский) стиль воспитания характеризуется низким уровнем директивного и ассертивного контроля, средним уровнем поддерживающего.

Такой родитель умеренно вовлечен и не очень ответственен. Он заинтересован в ребенке, заботится о нем (правда, значительно реже, чем демократичный или авторитетный родитель), предпочитая вмешиваться по минимуму.

Эти родители любят своих детей, но, как правило, активизируются скорее в условиях угрозы или при больших трудностях, в остальное время ограничиваясь стандартными «привет — пока». Они не пытаются наладить учебный процесс ребенка, но и не особенно волнуются из-за оценок, могут сходить в школу (особенно если их пригласить), но не будут участвовать в родительском комитете или организовывать мероприятия.

Для них ребенок — часть жизни, быта, они с удовольствием поставят его фото на рабочий стол или положат в бумажник, но при этом могут путаться, называя класс ребенка, могут не знать его друзей или любимые предметы в школе. Они не слишком любят проводить время с ребенком (в лучшем случае сходят в кино или посмотрят фильм дома).

В целом можно сказать, что недирективный родитель — это обычный опекун без особенностей. Однако это хороший стиль воспитания — дети не очень травмированы, из них вырастают обычные адаптивные взрослые.

Я люблю шутить, что если вам трудно быть демократичным или авторитетным родителем — не переживайте, будьте попустительским. Это тоже хороший вариант.

Авторитарный стиль воспитания предполагает высокий уровень директивного и ассертивного контроля при низком уровне поддерживающего и отсутствии навязчивости.

У родителя средний уровень вовлеченности, но высокий — ответственности. Такой родитель больше организует отношения «начальник — подчиненный» и больше заинтересован в том, чтобы у него был среднестатистический ребенок, максимально послушный.

Эти родители не поддерживают креативность, а дают четкие инструкции. Невзирая на то что обычно такой стиль приписывают мужчинам, в России авторитарными, как правило являются мамы.

Наиболее встречающееся сочетание — авторитарная мать и безразличный отец.

И — мне важно это отметить — несмотря на то, что авторитарность традиционно ассоциируется у читателей с чем-то

негативным, в воспитании она сама по себе не дает никаких плохих результатов. Да, у детей, выросших с такими родителями, не очень хорошо обстоят дела с инициативой, они показывают снижение по некоторым интеллектуальным показателям, не всегда легко устанавливают отношения, но они нормальные обычные люди.

Все дело в том, что дети неплохо приспосабливаются к постоянным предсказуемым условиям.

Гораздо хуже, если авторитарный родитель, не очень заинтересованный во внутреннем мире ребенка, воспитывает его вместе с безразличным или авторитарно-попустительским родителем. Такой дуэт провоцирует куда более грустные показатели.

Если говорить о том, почему в России такой большой запрос на психологическую помощь, откуда у нас столько травмированных людей, то вина не на загруженных авторитарных матерях, требующих от ребенка четкого выполнения инструкций и дающих недостаточное количество поддержки, тепла и интереса. Куда большая опасность исходит от безразличных или непредсказуемо навязчиво-авторитарных отцов, которые хотят видеть себя «строгими и справедливыми», а на самом деле либо совсем не участвуют в воспитании детей, вспоминая о них раз-два в месяц и появляясь с требованием уважать себя, либо постоянно «достают» детей противоречивыми задачами, не всегда соответствующими их возрасту, возможностям и интересам (просто в силу отсутствия вовлеченности и ответственности).

Авторитарный родитель не ждет от ребенка блестящих успехов, но верит, что если он будет правильно выполнять свои задачи, то все будет хорошо. Тип контроля — директивный, но при этом родитель не контролирует ребенка психологически, а действует только на уровне поведения.

Авторитарно-попустительский стиль предполагает высокий уровень директивного и ассертивного контроля, низкий уровень поддерживающего и высокую навязчивость одновременно с низкой вовлеченностью и еще более низкой ответственностью.

В некотором смысле это особенность российских мужчин. На 2012 год именно такой стиль руководства (прозванный в бизнес-литературе «чайка-менеджмент», когда руководитель внезапно появляется, кричит, дает много странных заданий и выдвигает массу обвинений и претензий, а потом так же внезапно улетает на неопределенное время) использовали более 80 % руководителей (подавляющее большинство из них мужчины).

Такой стиль воспитания основан, как правило, на внезапных идеях, которые приходят в голову родителю и которые он

пытается реализовать. Помимо ряда противоречий, с какими приходится справляться ребенку (первое из них — виноват всегда он независимо от того, действовал он по инструкции или пытался справиться в соответствии со своими представлениями), авторитарно-попустительские родители из-за своей тревожности провоцируют высокий уровень психологического контроля, который не позволяет ребенку расслабиться, даже если он сделал все, что мог.

При авторитарно-попустительском стиле много давления, упреков, требований и отсутствие веры в то, что ребенок способен справиться. У ребенка мало возможностей адаптироваться к требованиям, он постоянно фрустрирован и не понимает, чего от него хотят. Часть детей реагируют на такое воздействие сопротивлением и агрессией (чаще всего внезапными ее вспышками), часть уходят в себя и вообще перестают реагировать на родителя.

Невовлеченный стиль воспитания характеризуется отсутствием ассертивного, директивного и поддерживающего контроля, вовлеченности и ответственности. Это один из худших типов воспитания и на данный момент приравнен к жестокому обращению, потому что с ним связан ряд трудностей (психологических и поведенческих). К тому же в некоторых случаях отсутствие опеки и интереса родителей приводило подростков к суицидам. Ребенок, который чувствует себя невидимкой в собственном доме, зачастую отчаянно пытается привлечь к себе внимание, в том числе асоциальными действиями.

Такой родитель не «включается» даже в откровенно опасных для ребенка ситуациях, не интересуется его жизнью, не празднует дни рождения, не спрашивает, куда он пошел. Со стороны это может выглядеть как свобода, но отсутствие тепла, привязанности и интереса для ребенка губительно: у него развивается госпитальный синдром (нарушение, обычно свойственное детдомовцам, у которых недостаточно контактов со взрослыми для установления стабильной привязанности) при живых родителях.

Помимо этих шести базовых стилей воспитания, в официальных исследованиях фигурируют несколько дополнительных.

Гиперопекающий стиль воспитания, как правило, характеризуется двумя противоречивыми процессами: с одной стороны, родитель весьма заинтересован в ребенке и демонстрирует поддерживающий контроль (средний или высокий), с другой — у него низкий ассертивный контроль и

может иметь место избирательное безразличие в сочетании с некоторой навязчивостью.

Гиперопекающий стиль свойственен родителям детей-инвалидов или перенесших тяжелое заболевание детей, а также в случае, когда родитель склонен «запускать» какие-то процессы, а потом внезапно спохватываться и спешно ликвидировать последствия.

В определенных рамках такой тип воспитания вполне может быть благоприятным за счет высокого интереса к ребенку, хотя ему и свойственны противоречия. Детям, выросшим в таких семьях, бывает непросто отделиться и жить своей жизнью отчасти потому, что гиперопекающие родители склонны «привязывать» к себе ребенка, не учат его нести ответственность за себя.

Неустойчивый стиль воспитания связан с высокой тревожностью родителя, неумением выстраивать устойчивые отношения, крайне высокой эмоциональной нестабильностью. Этот стиль похож на авторитарно-попустительский, однако лишен директивности, ответственности, показывает некоторый уровень ассертивного и поддерживающего контроля и нестабильную вовлеченность.

Такой стиль воспитания можно образно описать как «то ли дождик, то ли снег, то ли будет, то ли нет»: ребенок абсолютно не может предсказать реакцию родителя на свое поведение (в какой-то момент он будет спокоен, в другой раз за то же самое накажет; один раз поддержит, в другой раз даже не услышит). Как правило, это приводит к тому, что с таким родителем невозможно установить доверительные отношения и стабильную привязанность, ребенок постоянно живет как на вулкане. Неустойчивый родитель за счет отсутствия своей системы ценностей ухудшает стиль воспитания второго родителя (вплоть до того, что даже благоприятные стили имеют довольно слабые показатели).

Такому родителю редко когда удается защитить своего ребенка — ему трудно принимать решения, делать выбор, брать на себя ответственность. Он затягивает с действиями, его легко переубедить (даже придя в школу поддержать сына или дочь, он может внезапно перейти на сторону директора или учителя и начать отчитывать ребенка).

Амбивалентный стиль воспитания характеризуется постоянным переключением между двумя или тремя разными стратегиями.

Чаще всего ребенок может осознать, в чем отличие одного от другого, чем это провоцируется (как правило, родитель склонен к какой-то зависимости, изменяющей его поведение, или у него

какое-то заболевание), даже называет таких родителей «пьяный папа — трезвый папа», «мама уставшая — мама отдохнувшая». Такой родитель может быть, например, в какие-то периоды попустительским, а в другие — авторитарным, но тем не менее это не внезапная смена поведения на кардинально противоположное, поэтому дети показывают, что подобное воздействие менее разрушительно, нежели неустойчивое непредсказуемое поведение. Но лишь менее! То есть все равно разрушительно. И у ребенка имеется постоянная необходимость тестировать родителя: какой он сейчас?

Популярные стили воспитания

Помимо перечисленных стилей воспитания, в ненаучной современной литературе постоянно возникают различные новые концепции. Некоторые из них уместно упомянуть. Эти стили чаще всего являются частными случаями вышеперечисленных или же крайне вредными практиками, от которых детей пытаются защитить органы опеки.

Естественное родительство — попытка построить отношения, базируясь на интуитивной, психологической и эмоциональной связи между ребенком и основным воспитателем. Родитель организовывает максимально сильный уровень эмоциональной привязанности, стараясь избегать физических наказаний и пытаясь изменять детское поведение с помощью демонстраций собственных образцов поведения в аналогичных ситуациях, фокусируясь на понимании потребностей ребенка (Gerber et al., 1998). Такой стиль воспитания нашел множество последователей и откликов среди современных людей, которым кажется, что именно такие отношения были с детьми у наших предков (однако это совсем не так).

У этого стиля, как у и демократического, есть ряд плюсов: ориентированность на хороший контакт, заботу, вовлеченность и тепло. Минус, по сравнению с демократическим и авторитетным воспитанием, — низкий уровень ассертивного контроля, отсутствие сформированной системы поддержки.

В некоторых случаях такой тип воспитания также сочетается с рядом заблуждений, например жестким вегетарианством или отказом от прививок. Еще один недостаток в том, что часто попытка быть недирективным, всегда и во всем понимающим вызывает у родителя стресс и провоцирует эмоциональное выгорание.

На данный момент трудно говорить о том, насколько такой стиль воспитания успешен, потому что нет четкой статистики (но, скорее всего, он далеко не худший).

Культ концертов — стиль воспитания, когда родители всеми силами способствуют тому, чтобы использовать таланты ребенка, «развивая» его с помощью, например, уроков музыки или рисования (Lareau, 2003).

Довольно часто такие родители говорят, что занимаются «ранним развитием», но на самом деле этот термин, мало относящийся к сверхэксплуатации времени и ресурсов ребенка, направленных на воспитание гения, означает нечто другое. Раннее развитие — это аккуратное и бережное обучение ребенка

тем навыкам, которые соответствуют его возрасту, в крайнем случае чуть более сложным.

В ситуациях, когда родители пытаются любой ценой добиться успеха, как правило, ресурсы ребенка к совершеннолетию чрезвычайно истощены, его мотивация и интерес к деятельности, которой он в детстве посвящал по 10–12 часов день, значительно падают и он чувствует себя старше и изможденнее сверстников.

К тому же родители постоянно перегружают ребенка тем, что они называют ответственностью, а на самом деле — виной. Детская психика чрезвычайно выносливая, однако выступление на стадионах, съемки на десятки камер, идеально произносимый текст или выверенное выступление требуют от ребенка частого отказа от собственных потребностей и интересов, в итоге психика может «ломаться». Именно поэтому такой стиль воспитания может быть опасен.

Эмоциональный коучинг подразумевает воспитание ребенка на основе любви для того, чтобы он рос счастливым и идеально вел себя. Этот способ базируется на обучении ребенка распознавать свои эмоции и выражать их приемлемым способом (Blaine, 2012). Эмоциональный коучинг также используется во многих странах для улучшения социальных навыков школьников, испытывающих трудности с общением со сверстниками. Плюсы такой системы очевидны: ребенок развивает социальный интеллект, более успешно общается с другими людьми.

Минусы следующие: родители фокусируются именно на эмоциональных аспектах, уделяя мало внимания развитию и обучению ребенка более приземленным, материальным вещам. Тем не менее обычно с этими задачами более или менее успешно справляется социум, и дети, выросшие в таких семьях, неплохо ориентируются не только в эмоциональных, но и в более практических вопросах.

Сложившейся статистики по этому стилю воспитания на данный момент нет; чаще всего он встречается исключительно как вариант, предлагаемый в популярной, а не в научной литературе.

Исторически сложившаяся модель (или «ребенок как ученик»): изначально ребенок рассматривается как будущий помощник в семье, будущий мастер или профессионал. Его проявления родителей интересуют мало, они заранее настраиваются на то, чтобы развивать его способности как профессионала, полезного в семейном деле или для семейного бюджета. Как правило, подобная модель встречается в религиозных общинах (Kordi, Baharudin, 2010).

Такой тип воспитания традиционен для ряда восточных

культур, в России же не очень распространен. Можно говорить о том, что в этом случае родители не очень вовлечены в жизнь ребенка и недостаточно чутки к нему, куда больше внимания направляется на то, что он умеет и может. Во многом подобный стиль похож на культ концертов, но с меньшей ориентацией на значительный социальный успех и с большей — на благо семьи. Как правило, для этого требуется подавление желаний и интересов самого ребенка, что не очень хорошо сказывается на его самоощущении. С большой долей вероятности такой родитель — авторитарный или авторитарно-попустительский.

Следующее (вскармливающее) родительство базируется на идее, что ребенок изначально знает, что ему нужно, а что — нет, и задача родителя — сопровождать его, но не мешать. Считается, что впоследствии ребенок будет уверен в безопасности мира и это поможет ему добиваться желаемого (Rosenfield, 2013).

Родитель выступает в некотором смысле роджерианским терапевтом, опасаясь любой дополнительной своей интервенции (вторжения) в мир ребенка. С одной стороны, это пересекается с концепцией бережности, тепла и безопасности, с другой — родитель практически не привносит целей, ценностей и ожиданий в мир ребенка. В некоторых случаях это может быть полезным, но в целом скорее будет смущать ребенка и мешать ему формулировать собственные цели и идеи, потому что дискутировать, отстаивать себя и взаимодействовать с агрессивной средой ребенок учится в контакте с родителем и другими людьми, а не сам по себе в некой идеальной вселенной или специально сформированных социумом ситуациях.

Все-таки полное отсутствие каких-либо ориентиров, моделей и примеров со стороны родителя приводит к «перегреванию» чувства ответственности ребенка — ему постоянно нужно принимать решения самостоятельно, и это для него становится слишком большой нагрузкой.

Сверхопекающие родители (родители-вертолеты) пытаются вникнуть во все аспекты жизни ребенка, решить все его проблемы и таким образом подавляют все его проявления. Второе название получили из-за того, что их дети постоянно находятся в «прожекторе» внимания своих близких, словно заключенные, пытающиеся совершить побег (Roiphe, 2012).

Как правило, данный стиль воспитания в русской литературе ошибочно называется гиперопекающим (из-за этого возникает путаница, в том числе в серьезных научных исследованиях). Однако, в отличие от гиперопекающего, данный стиль характеризуется высочайшим уровнем психологического контроля и навязчивым авторитарным поведенческим контролем.

Это наихудший вариант (навязчивый директивный), который практически не оставляет психологической свободы и значительно снижает качество жизни ребенка, превращая ее практически в реалити-шоу «За стеклом» (каждую секунду за ним пристально наблюдают, выносят суждения). И совершенно не обязательно эти суждения плохие, но даже постоянная регистрация происходящего все равно не позволяет ребенку самостоятельно принимать решения, ежесекундно ставит его в зависимость от мнения родителя.

Именно поэтому гиперопека ассоциируется с нормальными показателями личности, а сверхопека — с рядом психических расстройств и невозможностью жить своей жизнью.

Позитивное родительство — поддерживающий, направленный на максимально здоровое развитие ребенка тип воспитания (Roehlkepartain et al., 2002).

Этот тип воспитания — вариация на тему демократического. Родитель пытается поддерживать то, что направлено на благо ребенка, сочетая эмоциональный коучинг с поддержкой. Минус такого родительства — как правило, серьезный сдвиг в сторону «розовых пони»: отец и мать с трудом принимают и перерабатывают собственные негативные чувства (страх, боль, агрессию, усталость, потерю интереса) и подобные чувства ребенка, в некоторых ситуациях игнорируют его проблемы из-за невозможности решить их позитивным способом.

Попытка отказаться от негативных чувств приводит к односторонней интерпретации событий, что снижает компетентность ребенка при принятии решений и оценке внешних ситуаций. Зато в семье много любви и поддержки.

Медленное родительство построено на почти полном отсутствии планирования, позволяет детям наслаждаться детством, игрушками и своими интересами. Родители много времени проводят с детьми в играх и развлечениях (Levine, 2006).

Медленное родительство — это вариация на тему авторитетного стиля воспитания, когда родитель выступает как поддерживающий и заинтересованный взрослый, в задачи которого входят создание безопасной и теплой атмосферы в семье, разделение интересов и занятий с ребенком, решение текущих задач развития без агрессивного форсирования будущего и без попыток избавиться от каких-либо своих проблем за счет ребенка.

Как правило, такие родители немало времени проводят с детьми: смотрят вместе мультфильмы, складывают конструкторы, ведут дневник наблюдений за сказочными персонажами, участвуют в костюмированных представлениях и т. д. Дети при

этом учатся нести ответственность за свои решения, осваивают разные технологии, развивают интеллект, не испытывая необходимости постоянно перерасходовать свои ресурсы.

Помимо этого, у детей формируется довольно здравое представление о том, какие задачи перед ними стоят, и нет страха перед негативными оценками, ведь «медленные» родители совершенно спокойно относятся к успеваемости ребенка.

Духовное родительство основано на уважении к индивидуальности ребенка, предоставлении пространства для развития его духовных чувств, верований, для роста его личностного потенциала (Fischer, 2010). Данный тип воспитания не связан с религией напрямую, скорее, он разделяет принципы антропософской школы, во главе которой — развитие воображения, мышления, восприятия природы, философии и интереса к окружающему миру.

Ребенок находится в центре внимания, родитель сопровождает его в этом мире, взаимодействует с ним, заинтересован в том, чтобы ребенок формировал свою собственную систему ценностей и восприятия мира, активно участвовал в принятии решений в семье, присоединялся к разного рода мероприятиям (обсуждение книг, медитация, просмотр спектаклей и др.).

Духовное воспитание основано не только на передаче убеждений и ценностей, но и на поиске убеждений и ценностей самого ребенка. При таком стиле воспитания — как и при авторитетном — он активный участник процесса; его личность, идеи, желания очень важны.

Строгое родительство основано на авторитарных ценностях, дисциплине, негибких правилах, позволяющих (по версии родителя) выжить в жестоком мире. К детям предъявляется много требований и высокие ожидания. Данный тип воспитания (как и стиль родителей-вертолетов) характеризуется очень высоким уровнем психологического контроля вдобавок к не самому полезному поведенческому (навязчивому директивному).

Мы не рассматриваем в этой книге стили, содержащие физические наказания или сексуальные действия родителя, однако именно для строгого воспитания характерны такие допущения даже на уровне идеологии (в ряде случаев эти сведения были изъяты из литературы после изменения законодательства и расширения полномочий органов опеки. Однако именно строгие родители часто говорят, что детей полезно воспитывать ремнем, размышляют на форумах о том, что современные подростки избалованы и не понимают, что такое авторитет и уважение к старшим, призывают «учить» детей

строгими наказаниями, на грани (а то и за гранью) законодательства).

Строгие родители обычно считают себя справедливыми, рассказывают о собственной умеренности. Однако все люди субъективны, и строгие родители тоже. Именно поэтому они обычно наказывают ребенка за «преступления», которые у авторитетного или демократичного родителя не вызвали бы даже мысли о том, что это серьезный проступок.

Разговаривающие родители придерживаются идеи, что ребенок может понять все, если ему объяснить. Они разговаривают с детьми с первого года их жизни (Kordi, Baharudin, 2010), то есть задолго до того, как ребенок способен активно использовать речь.

Разговаривающие родители, как правило, преувеличивают интеллектуальные способности ребенка и во многих случаях пытаются объяснить ему вещи, которые он еще не в состоянии воспринять. К тому же они перегружают его ненужной информацией. Ребенок до 2–3 лет куда лучше ориентируется по интонациям и физическому (бережному) воздействию, то есть его проще приблизить к игрушке или отодвинуть от опасного предмета, чем рассказывать, что ему нужно взять игрушку или отойти от костра.

Тем не менее в ряде случаев такой стиль воспитания стимулирует развитие речи ребенка и процессов рефлексии. Ему легче понять, что имеют в виду люди, сориентироваться в их желаниях и ожиданиях.

Разговаривающий стиль воспитания, как правило, эффективнее, если родители сопровождают свои рассказы эмоциональной жестикуляцией и другими более понятными детям вспомогательными средствами.

Токсичное родительство основывается на токсичных отношениях между родителями и ребенком, сочетая невозможность ребенка идентифицировать себя отдельно от родителя за счет разрушения его самооценки, отвержения его нужд и постоянного плохого обращения.

Такой тип воспитания обычно практикуется осознанными насильниками: они не просто жестоки по отношению к ребенку, а жестоки осознанно и последовательно. Их цель — заставить ребенка подчиняться и следовать их желаниям (а какой ценой для него — неважно). Именно в случае такого токсичного воспитания дети обычно используются для решения задач родителя, а самое главное — получают довольно тяжелые травмы, потому что их интересы совершенно не учитываются.

Примером токсичной мамы является матушка Готель из

мультфильма «Рапунцель»: каждое ее высказывание — это шпилька, способ уколоть, сказать что-то болезненное и неприятное, чтобы еще больше привязать, подчинить, унизить и использовать юную девушку.

Если в норме система работает как поддерживающая для всех членов семьи, учитывая их слабости и нужды, то в этом случае ребенок может находиться на положении раба, которому не уделяют внимания и к которому не проявляют интереса. В отличие от безразличных родителей токсичные родители обращают на ребенка внимание в безжалостной форме.

Традиционное воспитание

В этом разделе поговорим о традиционных семейных ценностях, которые часто пропагандируются, хотя мало кто понимает, что это такое.

Традиционный стиль воспитания время от времени встречается в научной литературе как устаревший и сопряженный с четким разделением ролей по гендеру (в традиционной культуре гендер — жесткая система, определяющая быт человека на основании биологического пола). То есть никакого «мамы всякие нужны, мамы всякие важны» — вперед, на кухню, к детям.

Традиционное понимание ролей родителей предполагает сильного работающего папу и сидящую дома маму. Функции мужчины в такой семье — зарабатывать деньги, содержать, принимать все решения, обеспечивать безопасность и защиту от внешних обстоятельств. Функции женщины — заниматься детьми, готовить и поддерживать порядок в доме.

Довольно часто из мужской роли современная литература убирает ответственность, безопасность и защиту (а также принятие решений — это совсем не «я делаю, как считаю нужным», а «я изучаю вопрос от и до и принимаю решение, максимально благоприятное для всех членов семьи»), а в перечень женских обязанностей добавляет требование быть притягательной и развлекать мужчину, организовывать социальную жизнь семьи, принимать огромное количество решений (чего никогда не было в патриархате: жена изо дня в день делала одно и то же, а не превращалась то в турагента, планирующего летние каникулы, то в бухгалтера, то в дизайнера интерьера).

В этом случае традиционная семья становится неуравновешенной конструкцией, чрезвычайно опасной для психологического состояния женщины. В традиционной системе — как и в авторитарном стиле воспитания и в целом в любой негибкой структуре — такое равновесие есть, пусть оно, как правило, означает, что неудобно всем понемногу и интересы всех членов семьи нарушаются ради того, чтобы все выжили и смогли получить свои преимущества.

Нужно отметить, что, как правило, описание такой «традиционной семьи» как «обычной крестьянской» совершенно неверное: если мы говорим о крепостной семье, то, конечно, в первую очередь имеем в виду, что это форма рабства и никакой «красоты и гармонии» там не было и в помине — лишь жестокая эксплуатация, бедность и отчаяние.

Если мы говорим о свободных крестьянских семьях, то далеко не всякая была так «традиционно уравновешена и счастлива», как это рисуется в романтических фильмах. Заметки мировых судей и врачей свидетельствуют о том, что чаще всего российские крестьянские семьи жили очень бедно, не имели доступа к медицине (какой бы она тогда ни была), плохо питались, болели сифилисом (заражено было более 50 % населения, и только во времена СССР удалось справиться с глобальной заболеваемостью) и демонстрировали невероятно высокий уровень агрессии по отношению к домашним: избивали и насиловали жен (большая часть женщин, обследованных врачами в тот период, страдала от опущения матки вследствие избиения и тяжелой работы; частыми были застарелые и свежие переломы, следы вырванных с кожей волос, выбитые зубы), довольно рано отправляли детей из дома на тяжелые работы, избавлялись от нежеланных младенцев.

Конечно, не во всех семьях так жили, но прежде, чем воспевать «традиционную крестьянскую семью», нужно вспоминать, что в ряде случаев это отсылка к никогда не существовавшему идеалу.

И все же в реальности функциональное разделение ролей женщин и мужчин, конечно, существовало и встречается до сих пор.

К сожалению или к счастью, в России эта схема не работает уже многие годы: во-первых, мамы трудятся наравне с папами (невзирая на то, что около 90 % женщин до 40 лет становятся матерями, 69 % официально трудоустроены (то есть если посчитать количество женщин, работающих неофициально или занимающихся хендмейдом, то цифра будет выше еще на какое-то количество процентов). Это значит, что не менее двух третей мам работают и совмещают воспитание детей с другой деятельностью (помощь родственникам, ведение хозяйства и др.). Огромную нагрузку на женщин накладывает уход за престарелыми или немощными родственниками. Именно по этой причине рассматривать традиционную систему семьи кажется довольно странным. Но в литературе и в журналах она упоминается постоянно. Почему?

Отчасти это связано с тем, что многие эгалитарные (партнерские) семьи таковыми не являются (или являются номинально): стоит женщине стать мамой — и ее карьера сразу замедляется или останавливается, а сама она теряет работу или не может сменить ее на лучшую. То есть с большой долей вероятности работающая женщина, становясь матерью, одновременно получает ожидания общества о том, что она оставит или приостановит карьеру, забудет весь опыт,

полученный на работе, и будет заниматься тем, что данное конкретное общество считает правильным для женщин.

Данный процесс глобален и охватывает огромное количество семей, более того, именно в России есть уникальная система рискованного родительства. Если в западной модели взрослый работающий человек, соединяя свою активность со вторым взрослым человеком, получает значимое увеличение дохода и значительно более высокий уровень жизни, а бедность и отсутствие страховки, как правило, связаны с длительными периодами безработицы, одиночества, а зачастую с трудностями ментального характера или серьезными характерологическими нарушениями, то в России достаточно завести двух детей, чтобы доходы на человека упали до прожиточного минимума и ниже (сказывается отсутствие развитой социальной и экономической структуры).

Таким образом, «традиционная модель» в России, — это пара (мужчина и женщина), в которой оба работают до рождения детей, причем на время беременности, родов и ухода за младенцем женщина значительно тормозит или откладывает карьеру, соглашается на подработки или занимается трудом, не идущим в стаж, трудится на низкооплачиваемой работе, параллельно воспитывает детей (невзирая на значительное ухудшение здоровья после родов: в среднем, по статистике, роды приводят к развитию и обострению ряда хронических заболеваний, к нарушению работы опорно-двигательного аппарата, головным и другим видам болей, снижению иммунитета и развитию депрессии), ведет домашнее хозяйство и занимается другими делами.

Мужчина в это время работает на одной, а иногда на двух работах, не поддерживает женщину эмоционально и физически, ограничивает свое участие в быту (в лучшем случае претензиями), жалуется на загруженность на работе, ждет обслуживания, обращается к детям в повелительном наклонении, используя приемы и манипуляции, эффективность которых была поставлена под сомнение десятки лет назад, и не желая узнавать ничего нового.

Поэтому, как правило, стиль воспитания в такой семье довольно негармоничный: даже если мама проводит много времени дома, она обычно очень уставшая и эмоционально выгоревшая, поэтому уделяет мало времени ребенку, а папа считает, что всеми домашними делами должна заниматься женщина, и мало помогает.

В итоге данная модель не кажется оптимальной и оправданной в современных реалиях. И это даже если забыть о

том, что дети работающих матерей легче находят работу, более компетентны, имеют более высокий уровень образования, куда чаще строят партнерские семьи и реже становятся жертвами семейного насилия.

Поводя итоги главы, напомню, что можно ориентироваться только на первые шесть стилей воспитания, остальные, как правило, являются вариациями на тему. Теперь вы можете «найти» себя или ваших родителей. Каков был их стиль воспитания? А каким родителем вы считаете себя? Что вам ближе, что интереснее?

Следующая глава посвящена тому, из чего складывается родительский стиль, — родительским практикам.

Глава 4. Родительские практики: формирование и развитие

В ЭТОЙ ГЛАВЕ:

• что такое родительские практики;

• как на ребенка влияют привязанность, инверсия ролей;

• почему одинаковые родительские практики по-разному работают в разных семьях;

• могут ли родительские практики повлиять на выбор профессии и партнера ребенка.

Ряд вопросов, с которыми сталкиваются родители (повышение успеваемости, изменение отношений, успешное выполнение домашних заданий и др.), решается путем изменения родительских практик — ежедневных действий, которые формируются под воздействием целей, ценностей и индивидуального опыта.

Что делать, если вы хотите изменить отношения с ребенком? Настройтесь на то, что на это уйдет какое-то время, ведь сделать что-то один раз недостаточно. Нужно менять и подход к отношениям, и ежедневные действия.

Невозможно в кредит изменить отношения с детьми: если ваш сын или дочь сейчас думают, что вы самодовольный идиот или безропотная курица, то не они в этом виноваты. На изменение данной ситуации уйдет время.

Довольно часто родители принимают решение о том, какой у них ребенок, чуть ли не в первый месяц его жизни, а потом рассказывают ему это годами. Уже к 12 месяцам ребенок начинает слышать, какой он: хороший, добрый, умный, красивый или глупый, жестокий, неуклюжий. Дальше он оценивает эти слова и смотрит, какой у него родитель.

Вам страшно, что ребенок считает вас дурой, тираном, идиотом, бесполезным трудоголиком? А подростки все это думают про своих родителей. Иногда даже говорят вслух.

Именно от родительских практик зависит, кем вы являетесь для ребенка — палачом, соседом по квартире, банкоматом или же другом.

В зависимости от образа ребенка и воспитания самого себя родитель может менять родительские практики. Например, если он считает, что его ребенок неуклюжий, он может действовать разными способами: стыдить («Господи, ну что за ребенок! Все у него валится из рук!»), разрабатывать координацию и моторику в теплой форме (учить жонглировать, обращаться с собственным

телом, отдать в спортивную секцию, где из ребенка «сделают человека» любой ценой, например на акробатику или на бокс, что, как мы знаем, может действовать и в плюс, и в минус). Все это выбор родителя, причем довольно сложный.

Разные родительские практики реализуются по-разному в зависимости от обстоятельств. Например, практика совместного выполнения уроков, с одной стороны, довольно распространена, а с другой — родители осуществляют ее совершенно по-разному, например, одни помогают ребенку подготовить место и выбрать время, другие полностью решают задание за ребенка, третьи кричат на него, если он не понимает материал, четвертые подробно разбирают каждый пример с ребенком, пока он не поймет, как выполнять задание.

Именно поэтому важно не только то, что родитель делает, но и то, как он это делает. Ведь, с одной стороны, сказать, что «мы с ребенком гуляем по выходным», означает получить социальное одобрение. С другой — есть риск, что, если сам процесс построить неудачно, ребенок будет мечтать, чтобы вы в выходные занялись своими делами и не трогали его (в будущем его психотерапевт будет выслушивать раз за разом, как ужасно это было).

В моей практике были случаи, когда родитель (обычно папы, но и мамы тоже) гордо рассказывал друзьям, как с детьми катался то на лыжах, то на санках. Но все это было организовано для удобства взрослого человека, а дети сначала слишком уставали и расстраивались от гневных окриков, а потом отчаянно ненавидели эти мероприятия. Я знаю подобные истории и про дачу, и про парусный спорт. Например, меня вывозили на дачу, куда приходилось добираться на двух рейсовых и одном междугороднем автобусе, потом топать два километра пешком, а по приезде собирать колорадского жука с картошки на жаре или выдергивать сорняки.

Однажды однокурсница пригласила меня к себе на дачу (она не могла понять, как кто-то может не любить поездки за город, и всегда с удовольствием вспоминала их). Когда я приехала, то обнаружила на ее даче игровую комнату размером с квартиру моих родителей, камин и библиотеку. Чисто технически и ее и мои родители брали детей на дачу на выходные, но эффект был очень разный.

Какие практики однозначно считать вредными

Те, что направлены на формирование токсичных чувств: стыда, вины и аутоагрессии.

Стыд — переживание себя безнадежно ужасным, одно из самых сильных негативных переживаний (человек считает, что он не просто сделал что-то плохо, а что он сам плохой). Стыд — одна из самых эффективных манипуляций ребенком, однако именно она разрушает личность человека и его достоинство.

Стыдят ребенка с момента, когда взрослый начинает предполагать произвольное поведение: описался, хотя мог бы потерпеть; стошнило, хотя мог бы добежать до туалета; испачкался, хотя знал, что нет горячей воды, и т. д. Стыдящие высказывания обычно содержат выражения «Ну что же ты?..», «Как тебе не стыдно?», «Такой большой (сильный, умный и т. д.), а такие вещи делаешь» и подобные.

Стыд рождает непереносимые переживания, которых человек пытается избежать любой ценой.

Вина — это ответственность, «неправильно расположенная» во времени. Вина обычно предполагает, что ребенок мог чего-то не делать. Например, оставить деньги дома, отправляясь на прогулку, и тогда бы его не ограбили. Многие люди могут годами застревать в чувстве вины («мне надо было сделать это»).

Но дело в том, что точка принятия решения давно пройдена. И вопрос не в том, как нужно было поступить, а в том, какой опыт мы получили и что с ним дальше делать.

Аутоагрессия — это злость, направленная на себя. В этом случае ребенок не в силах справиться с переживаниями, ломает вещи или наносит себе вред. Именно аутоагрессия приводит к самоубийствам.

Если вы видите, что ваши родительские практики ведут к тому, что ребенок чувствует себя плохим, постоянно переживает («мне не надо было этого делать») или причиняет вред себе, вы выбрали неверные практики.

Безопасные практики направлены на творческое решение задач, получение нового опыта, укрепление самооценки, здоровой ответственности и контакта с миром.

Как сформировались идеи о таких практиках и как их реализовывать в общении с ребенком? Как без вины и аутоагрессии научить его взаимодействовать с миром, защищаться от опасных людей и добиваться своих целей?

Чтобы ответить на эти вопросы, обратимся к концепции социализации как взаимодействия ребенка и родителя в роли равноправных участников отношений. Такая концепция возникла, конечно, не сразу: долгое время дети и родители считались несопоставимыми по правам и ценности для общества вплоть до того, что первые законы о защите прав детей в Англии реализовывались на основании законов о защите лошадей (так как лошадь — существо нежное и ценное, ее запрещалось бить и мучить). Отчасти это было связано с высокой детской смертностью, из-за чего взрослый человек ценился несколько выше, а отчасти с тем, что у общества в целом было довольно мало ресурсов на то, чтобы исследовать и серьезно изучать влияние родителей на ребенка (к тому же большинство родителей слишком много работали и сильно уставали, чтобы серьезно задаваться вопросом, что происходит и не нужно ли что-то менять). Кроме того, долгое время не было непротиворечивой, последовательной концепции воспитания и лонгитюдных (длительных) исследований о том, как люди воспринимают себя и окружающий мир в зависимости от своих отношений с родителями.

К сожалению, для многих родителей ребенок до сих пор не является субъектом отношений: кто-то воспринимает детей как домашних животных, а кто-то, наоборот, уверен, что ребенок уже в 3–4 года способен полностью за себя отвечать и контролировать свою жизнь (или даже заботиться о других детях).

Ребенок с рождения обладает определенным темпераментом, на базе которого развивается характер. Он уже многое умеет и пробует, однако долгое время (вплоть до 15 лет) его представления о мире носят характер синкретов (информационных образований, основанных на воспринятых событиях), а логика формируется позднее. До 7–8 лет дети не могут отличить правду от лжи в информационных сообщениях в газетах и по телевизору, именно поэтому они уязвимы перед рекламой.

До 10–12 лет дети с трудом гасят импульсы к исследованию мира. Им трудно не отвлекаться, нелегко концентрироваться на каком-то одном объекте, они не способны воспринимать большие объемы информации, если она не подана эмоционально. Именно поэтому в данный период им требуются помощь с уроками, многократное повторение и уточнение (что именно понял ребенок). И именно поэтому они так любят YouTube, блоги и записи прохождений игр.

Непонимание особенностей детей вредит их безопасности: большая часть родителей твердит детям не общаться с

незнакомцами, но не объясняет, кто это такие — «незнакомцы» и как себя вести в ситуации, когда с тобой кто-то начинает разговор.

Чем педофил отличается от соседа дяди Вани? Как понять, что та или иная ситуация опасна? Что делать, если с тобой знакомятся другие люди? Все эти вопросы не имеют однозначных ответов, для ребенка они, как правило, неизведанная территория. Именно поэтому какие-то вещи необходимо объяснять множество раз, проверяя, что именно ребенок понял.

Если мы говорим о безопасности, то важно подобные диалоги проводить не раз и не два, чтобы у ребенка сложилось четкое понимание, как именно он может действовать, в каких ситуациях уместно не быть вежливым, почему незнакомец — это любой человек, которого ты плохо знаешь, что делать, если знакомый человек ведет себя неприемлемо, угрожает, предлагает некорректные действия, а еще лучше — проверить на практике, пригласив незнакомых ребенку коллег, чтобы оценить его реакцию на предложения людей на игровой площадке или по дороге из школы.

К сожалению, даже самые умные дети порой оказываются беспомощными, если им предлагают интересную игрушку или просят помочь найти другого ребенка либо собаку. Чтобы увести ребенка с площадки в сторону парковки, хватит минуты-другой, которую родитель оставляет потенциальному злоумышленнику, просто заглянув в свой телефон проверить сообщения.

Учет возможностей ребенка, его ресурсов, понимание доступных для него решений задач и зоны ближайшего развития — ключевые пункты при формировании здоровых родительских практик.

К сожалению, многие родители гиперстимулируют развитие ребенка в одних областях (пытаясь дать ему как можно больше, ставя перед ним задачи, опережающие возможности его нервной системы и требующие постоянного неадекватного напряжения), но в ряде вопросов, связанных с ориентацией в мире, безопасностью, искусством взаимодействия с другими людьми, противоположным полом, оттягивают помощь, поддержку и информирование до той минуты, когда уже поздно.

Ребенок — даже подросток — не обладает нашими знаниями и опытом, у него другие метаболизм, нервная система и гормональный статус. Среди прочего именно этим объясняются сложности подросткового периода. Как шутит известный комик Эдди Иззард: «Ты хочешь выглядеть лучше, чем когда-либо, а выглядишь так плохо, как никогда больше в твоей жизни: у тебя непонятная фигура, чума на лице и голос, который то визжит, то

скатывается в бас. И хочешь ты сказать: „Дорогая, твои волосы подобны водопаду на рассвете“, а говоришь: „Приве-е-етик“, проскакивая этим словом несколько октав». Подросток разрывается между миром взрослых и миром детей, при этом одновременно получая дозы гормонов, от которых и у взрослого бы пошла кругом голова.

Какие утверждения помогают сформулировать более здоровые родительские практики

1. Ребенок — это человек. Он проходит путь, который прошел каждый из нас, и, когда он станет взрослым, будет помнить все, что с ним произошло, и опираться на этот опыт. Многих вещей взрослый уже не помнит (или помнит иначе). Я написала себе взрослой несколько писем — и сейчас их читать очень интересно: это, конечно, я, но не я. И только уверенность в том, что их писала я, помогает мне понять, как мне трудно было тогда и как мне было страшно. Сейчас я помню только факт: было трудно и страшно. Но ощутить могу, только пока читаю свое письмо.

2. Ребенок каждый день, каждую минуту проделывает огромную работу, о которой мы уже ничего не помним: он воспринимает и перерабатывает огромное количество новой информации, разрабатывает новые стратегии адаптации, вынужден общаться с большим количеством посторонних людей и находить с ними контакт. Это очень непросто.

3. Ребенок — пусть даже с задержкой психологического или эмоционального развития, гений или обычный второклашка, инвалид или победитель соревнований по бегу — остается живым. У него есть эмпатия, переживания, для него очень важны (и нужны) близкие отношения с родителями и опекунами, он куда больше, чем взрослые, вовлекается в контакт и участвует в нем в первую очередь телесно, соматически переживая каждый взгляд, каждую интонацию находящегося рядом с ним человека.

Многие дети не помнят слов, которые им говорили родители, но помнят интонацию, то, что в терапии называется раппортом — общим посланием. Часто это послание звучит не самым приятным образом: «Я устал, отстань!», «Мне некогда», «У меня нет сил», «Займись чем-нибудь сам». Основанием для эффективного и постоянного развития является совсем другая атмосфера — поддержки, любви, нежности и интереса к ребенку. Поэтому любому родителю время от времени имеет смысл анализировать раппорт: с каким выражением лица я обращаюсь к ребенку? Что я ему говорю чаще всего? Что я на самом деле хочу ему сказать?

Социализация строится на таком раппорте; именно благодаря ему и ежедневному интересу она может обеспечить ребенку поддержку в будущем, предложить успешный способ ориентироваться и жить в мире.

Как связано поведение родителя с плохим обращением с ребенком в его дальнейшей жизни

Еще один важный аспект социализации ребенка — подготовка к встрече с недружественными людьми. В СНГ прошел флешмоб «Я не боюсь сказать», посвященный попыткам изнасилования и домогательствам, в мире — «Я тоже» (#metoo). Время от времени появляются иные, чуть менее масштабные мероприятия — против насилия в родах (когда персонал грубо обращается с роженицей или применяет болезненные процедуры без достаточных на то оснований), партнерского насилия и др.

В те периоды, когда ситуация обостряется, я пишу тексты на тему «Почему женщины не уходят из ситуации насилия», «Почему люди становятся жертвами мошенников», «Как распознать психоз у близкого человека» и др. Многие родители спрашивают меня: как защитить детей? Как воспитывать их таким образом, чтобы их не насиловали, не похищали, не пытали, чтобы они не стали жертвой «на вписке», добычей «синих китов», не попали в секты?

Вопрос безопасности детей весьма актуален, потому что большинство родителей (особенно отцы, но и мамы тоже) реагируют на ситуацию опасности прямым (и практически бесполезным) способом: изоляцией и навязчивым контролем. Они запрещают выходить из дома, проверяют вещи, переписку, изучают историю браузера, почту, оскорбляют друзей ребенка, которые им не нравятся, обесценивают занятия, с которыми не согласны. Например: «Что ты все время с дураками-то общаешься?» или «Опять засел за свои идиотские игры».

Пожалуйста, прочтите внимательно: изоляция и контроль делают вашего ребенка *более* уязвимым перед миром, а ваш авторитет в его глазах катастрофически падает.

Давайте еще раз обсудим почему.

1. В целом дети авторитарных родителей с трудом налаживают социальные связи и более уязвимы перед негативными авторитетами. Естественным последствием постоянных команд и проверок является то, что ребенок ждет команд и проверок от других людей.

Родителям обычно кажется, что ребенок должен слушаться беспрекословно только их, потому что они его родители. В результате это обычно приводит к тому, что он беспрекословно слушается других людей. Почему? Потому что чаще всего ему хватает сил только на то, чтобы выбраться из-под родительского

влияния (или просто так складываются обстоятельства: устроился на работу, переехал для учебы, женился), но недостает самоподдержки и умения строить отношения, чтобы изменить паттерн поведения и сделать что-то новое в своей жизни.

То есть, двигаясь в сторону «блага» (послушания родителям), семья обычно «копает могилу» и себе и ребенку: скорее всего, найдется более талантливый в плане манипуляций человек, нежели родитель, а у ребенка не будет ресурсов ему противостоять.

2. У таких людей большие трудности с психологическими границами и пониманием, что можно, а чего нельзя. Ребенок, выросший в системе тотального контроля, не может сформировать здоровые границы с миром, потому что в обычном для него формате они динамичны и требуют постоянного исследования: сегодня родитель устал или у него нет денег, поэтому нельзя; завтра он получил зарплату, поэтому можно; сегодня ребенок болеет, поэтому о нем больше заботятся; завтра захворал младший брат, поэтому внимания меньше.

Как правило, чрезмерно авторитарный родитель считает, что у ребенка психологических границ не должно быть совсем: у детей в такой семье нет своей территории, их не спрашивают, если нужно переставить мебель, выбросить или купить какие-то вещи, перевести в другую школу. Разумеется, именно такие люди — находка для мошенников, манипуляторов, жестоких мужей и жен, сектантов и прочих.

Когда я разговариваю с клиентом или клиенткой о том, что они имеют право не заниматься сексом, если не хотят, что они имеют право съездить в отпуск в одиночестве, что у них в любой момент должна быть возможность позвонить близким, родителям, друзьям, что они имеют право работать на той работе, которую считают подходящей для себя, случается масса «открытий» — неужели это так? Да, это так.

К сожалению, иногда даже представители власти, например следователи, занимающиеся делами, связанными с домашним насилием, не имеют элементарных знаний по психологии: они несут в массы безумные стереотипы о том, что насильник — непременно незнакомый человек, а то, что делает муж, — это просто «плохой секс».

Когда в Сеть выкладывают видео пыток в колонии, никому не приходит в голову спросить у жертвы, почему этот человек не уходит, никто не пишет, мол, «охранников в тюрьме тоже, бывает, бьют» или, может, жертва вела себя «не так» — вот и спровоцировала. А вот жертв домашнего насилия постоянно об этом спрашивают. Хотя ситуация такая же — насильник обладает

властью, контролем, ресурсами и возможностями вести себя так, как он ведет. Иначе он не стал бы этого делать.

Именно поэтому ребенку очень важно понимать, что люди, находящиеся близко, могут нанести ему максимальный вред, потому что их труднее обвинить, у таких преступлений, как правило, нет свидетелей.

Многие следователи напрямую связывают изнасилование с внешним видом и занятиями жертв, считая, что они сами виноваты. Это не так: насильники выбирают тех людей, которые кажутся им наиболее уязвимыми, например девушку, за которую, как им кажется, никто не вступится. И как она одета — неважно.

Одни насильники выбирают скромных девушек с опущенным взглядом, можно сказать, похожих на религиозных, зная, что они не станут ничего рассказывать и просить о помощи из-за стыда. Другие — домашних девочек, мечтающих о счастье, чтобы привязать их надеждой на крепкую семью, а потом замучить безумными требованиями. Третьи нападут на ярко накрашенных или нетрезвых, потому что знают, что полицейские не станут заниматься таким делом, заявив, что это «ненастоящее изнасилование».

Очень важно рассказать ребенку, что вы всегда будете на его стороне, а не начнете выспрашивать, как он был одет, что говорил и почему где-то находился (именно такое поведение родителя обычно приводит к тому, что ребенок считает бесполезным открываться, ведь он получит не помощь, а обвинения).

Иногда родителям кажется, что дети и так знают, что близкие их будут защищать. Нет. Это необходимо обсуждать, потому что общество токсично. Дети видят, что взрослые не помогают их одноклассникам (даже любящие взрослые), слышат злобные окрики, оправдания насилия над женщинами. Поэтому по умолчанию усваивают, что им никто не поможет. Поговорите с ними о том, что вы поможете и сделаете все возможное, чтобы помочь ему.

3. Отсутствие внимания к ребенку, утверждение, что он «уже взрослый», как правило, приводит к тому, что ребенок куда больше доверяет своим решениям, чем литературе, советам друзей и родительским нотациям или рекомендациям.

Индивидуального опыта ребенка обычно недостаточно, чтобы противостоять продуманным схемам сект, взятию «на слабо» от драгдилеров или же бомбардировке «любовью» от нарцисса или домашнего тирана, который засыпает льстивыми письмами, подарками, красивыми обещаниями, чтобы сформировать к себе хорошее отношение, на основании которого он затем будет мучить свою жертву.

В результате ребенок оказывается один на один со стыдом («что же я такая дура») и невозможностью получить помощь и поддержку от других людей.

4. Предложение действовать «не так, как я». Если вы все свои силы тратите на то, чтобы сохранить хорошую мину при плохой игре, это не пойдет на пользу.

Многие женщины пытаются демонстрировать своим детям, что в семье все хорошо: покупают подарки за мужа, рассказывают истории, почему его нет дома или он не пришел на день рождения, скрывают синяки, утаивают размолвки, а иногда психические заболевания и более страшные вещи.

Это не работает! Во-первых, потому, что родители не обучались в МИ-6 и КГБ и не могут постоянно эффективно врать: рано или поздно на чем-то проколются, ребенок сложит два и два — и все поймет. Во-вторых, детям довольно трудно «жить от противного» — гораздо проще копировать. Причем копирование происходит бессознательно. Если вы постоянно говорите «не делай как я», частица «не» будет стираться — и останется «делай, как я».

Если у вас ужасная жена или ужасный муж, не пытайтесь обмануть своих детей — лучше расскажите им более мягкую версию правды, объясните, почему вы продолжаете оставаться в такой ситуации. Это сработает эффективнее.

Если обобщить, можно увидеть, как оставление ребенка наедине с его проблемами, отсутствие интереса к его мнению, убежденность в том, что с ним может что-то случиться, как только он нарушит инструкцию, делает его уязвимым. А это значит, что авторитарно-попустительский и невовлеченный стили воспитания повышают риск того, что ребенок впоследствии окажется втянут в нездоровые отношения. В некоторой степени опасен и авторитарный стиль. И разумеется, все частные случаи (неадекватная гиперопека, «родители-вертолеты», слишком жестокое обращение, «токсичные» родители) снижают способность себя защищать.

Что же помогает?

Демократический и авторитетный стили работают на самооценку и самоподдержку ребенка. Таких людей нелегко ломать — они не сдаются, ищут выход. Они более креативны, у них больше друзей и поддерживающих близких, есть куда убегать, а самое главное — они искренне верят, что с ними нельзя плохо обращаться.

Это самая лучшая защита для любого ребенка. Если он уверен, что его физическая и психологическая безопасность должна быть неприкосновенна, если у него есть опыт такой безопасности (он ни разу не «довел» своих родителей, чтобы они позволили себе его оскорблять, унижать или избивать), то человек, который себя ведет иначе, позволяет себе неадекватные замечания, угрозы, саркастические выпады, не говоря уже о прямом насилии или чем-то угрожающем жизни, сразу же попадает в категорию «плохой» (неважно, как он оправдывает свои поступки).

Послания «меня нельзя бить», «на меня нельзя кричать», «со мной нельзя так разговаривать» самые действенные для того, чтобы насильник переключился на другую жертву (ведь за редким исключением насильники, абьюзеры, домашние тираны не пытаются сломать какого-то конкретного человека — их больше интересует удовлетворение собственных потребностей максимально быстро и удобно).

Чаще всего на вашего ребенка будут нападать в социальных учреждениях — в школе, институте, на работе. Именно там вероятность встретить кого-то, кто попытается продавить чужие границы, максимальная. Поэтому очень важно понимать, что фразы в духе «авторитет учителя неприкосновенен», «начальник всегда прав» весьма опасны. Ну и, конечно, послания в духе «муж — он какой попадется», «стерпится-слюбится» тоже токсичны и чреваты проблемами в будущем.

Помните об этом, когда воспитываете ребенка: чем больше он верит в себя, чем легче ему общаться с людьми, просить помощи, проверять высказывания (в том числе ваши) на непротиворечивость, логичность и отсутствие манипуляций, тем здоровее будут его отношения с собой и с миром.

Вопреки распространенным убеждениям скромность не помогает девочкам найти партнера и стать хорошей женой. Наоборот, уверенность в себе и самоподдержка помогут выбрать подходящего партнера и не стать жертвой агрессивного самца.

Насильники избегают людей с нормальной самооценкой и

гибкими, но четкими границами. Именно такие границы являются лучшей защитой для вашего ребенка.

Как родитель может взаимодействовать с подросшими детьми, чтобы помочь им социализироваться

Есть три простые практики (Steinberg et al., 1995).

1. *Теплота и откликающаюся вовлеченность*. Заинтересованный родитель не стесняется говорить ребенку, что любит его, откликается на запросы ребенка, играет с ним в игры, разговаривает о школе и домашних заданиях. Не раз в месяц, а минимум несколько раз в неделю. Такой родитель не обесценивает интересы и идеи ребенка, откликается на просьбы (это не значит, что он всегда делает то, что хочет ребенок, просто у детей есть возможность озвучивать свои желания, говорить о том, что для них важно, обсуждать свои планы, надежды и мечты).

2. *Воодушевление с помощью предоставления автономности и ненавязчивой дисциплины.* Автономность не означает полной свободы: в каждом возрасте автономность разная. Для маленького ребенка автономность — это право собрать пазл без помощи родителя (если он не просит помощи), возможность самостоятельно надеть носки, отрегулировать температуру воды в ванной. Для младших школьников это возможность самому выбрать, кого пригласить на свой день рождения, собрать рюкзак, решить, в каком порядке выполнять домашние задания.

Именно предоставление свободы позволяет закрепить авторитет родителя и сформировать более теплые отношения. Не «приглашай кого хочешь», а «я думаю, что ты достаточно взрослый, чтобы самостоятельно решить, кого хочешь видеть на своем празднике. Если тебе будет нужна помощь, я помогу».

3. *Требования в соответствии с возрастом к временным рамкам и наблюдение.* Важно, чтобы ваши ожидания от ребенка соответствовали не только его возрасту, но и индивидуальным особенностям. Наблюдение помогает понять, что именно ему подходит, а умеренная требовательность позволяет двигаться в рамках выбранной зоны ближайшего развития (в этом случае родитель ненасильственно продвигает ребенка по чуть-чуть, учитывая возможные трудности с адаптацией к резким изменениям).

Подводя итог, хотелось бы добавить, что одна из самых главных работ родителя — быть адекватным взрослым. Да, вы можете сорваться, запутаться, сглупить, действовать

недостаточно решительно или быстро. Это нормально. Но не перекладывайте ответственность за случившееся на ребенка и на обстоятельства, окружите сына или дочь поддержкой и заботой — вот лучшая практика.

Глава 5. Личность родителя и личность ребенка

В ЭТОЙ ГЛАВЕ:

• какие индивидуальные характеристики родителей и детей влияют на изменение процесса воспитания и адаптации;

• что является врожденным, а что — приобретенным;

• как дети адаптируются к особенностям родителей;

• какое влияние оказывают на родителей стеснительные, тревожные и агрессивные дети; что такое негативный аффект и как его компенсировать в воспитании.

Концепция полного влияния родителя (ребенок как «табула раса» — чистый лист) всегда была привлекательной для исследователей, однако чем больше они работали, тем очевиднее становилось, что если бы это было так, то большинство детей были бы невероятно травмированы или показывали одни и те же травмы. С тех пор как начала развиваться концепция двусторонней коммуникации, в которой ребенок выступает как полноценный участник отношений, и по мере развития генетических исследований стало ясно, что социализация и желания родителей решают далеко не все.

Например, в ходе одного эксперимента с животными исследователи провели следующий опыт: они меняли детям матерей. Забирали детенышей шимпанзе у «плохой» матери и отдавали «хорошей» и наоборот. Таким образом выяснилось, что только 10 % детенышей, которые выросли с «плохой» матерью, сохраняют тяжелую травматику на всю жизнь; остальные в контакте с «хорошей» довольно быстро исцеляются. Этот опыт помог показать пользу и возможность реабилитации детей в приемных семьях.

Если сформулировать просто, то психологи сейчас считают, что общество и генетика действуют вместе: какие-то генетические факторы срабатывают только при определенных условиях (например, нездоровая атмосфера в семье), а какие-то изначально заданные факторы (например, синдром дефицита внимания) среда вполне способна сгладить.

Таких исследований на данный момент немало. Роуз (1995) впервые обратил внимание, что генетический фактор в воспитании играет бóльшую роль, чем социальный. Ряд исследователей доказали, что жизненный путь однояйцевых близнецов, даже если их разлучить, схож гораздо больше, чем судьба разнояйцевых близнецов и родных братьев и сестер (самый

высокий коэффициент схожести — у однояйцевых близнецов, затем идут сестры-двойняшки, братья-двойняшки, разнополые двойняшки, братья-сестры одних и тех же родителей, дети, у которых общая мать или общий отец).

Имеются различные исследования, в ходе которых ученые пытались тем или иным способом повысить достоверность социогенетических исследований: документирование факторов окружающей среды; создание двух групп, живущих в разных средах, но обладающих схожим генетическим бэкграундом, для работы с генетико-социальной моделью; исследование воздействия одного и того же родительского стиля на разные генетические группы в трех направлениях: 1) сбор материала о влиянии родительских стилей в разных этнических группах и социальных условиях; 2) исследования стиля воспитания у генетически близких к человеку приматов; 3) эксперименты с родительскими стилями в текущий момент; 4) исследование отклика ребенка на изменение поведения родителя.

Исследования направлены на то, чтобы понять, насколько важны базовые характеристики ребенка, как они определяют его особенности, способности, успехи и контакт с родителями или опекунами.

Первые исследования (основывающиеся на документировании окружающей среды) показали, что только социальная или семейная среда не оказывает значительного воздействия на ребенка (например, дети, выросшие в одной приемной семье, но имеющие разную генетику, будут значительно отличаться друг от друга). Но при исключении всех остальных факторов сохраняются сферы, в которых воздействие есть: это привычки, связанные с заботой о здоровье, курением, употреблением алкоголя, депрессия на более дальних этапах жизни, трудности с поведением, склонность к одиночеству и неумение общаться.

Вторые исследования (при работе с двумя и более группами) показали корреляцию темперамента с дальнейшими проблемами ребенка. Исследования выявили связь сопротивления контролю, импульсивности и дезорганизованности со значительными трудностями в дальнейшей социальной адаптации; корреляцию склонности смущаться и высокой ранимости с тревожными расстройствами; связь пассивной агрессии с трудностями в общении. Кроме того, эта группа исследований связала стыдливость, уязвимость и неорганизованность с проявлениями критики, жестокости, агрессии, нежелания взаимодействовать и играть, а также усилением дисциплины у родителей, избегающе-амбивалентным отношением родителя (когда он то появляется,

то уходит). Это означает, что ряд врожденных трудностей приводит к проблемам с социализацией и повышает угрозу негативного отношения родителя.

Те же исследования показали и обратную связь: дети, имеющие изначально более высокий риск трудностей в развитии (например, при нарушении развития беременности), показывали вполне благополучную адаптацию при воспитании авторитетными родителями. В целом ученые обнаружили, что благополучные родители — демократичные, авторитетные и даже попустительские — вполне могут выступать в качестве проводников между патологией детей и их развитием, смягчать нарушения и компенсировать трудности.

Психопатология родителей значительно влияет на развитие патологии у ребенка: родители, имеющие скрытые трудности, не провоцировали у ребенка значительного ухудшения симптомов, в отличие от тех, чьи нарушения были более заметны и проявлялись в общении с другими людьми. То есть родители, даже перенесшие различные травмы или имеющие нарушения, но при этом с сохранным социальным поведением, с большой вероятностью не нанесут вреда своим детям.

Еще одна большая группа исследований — работа с усыновленными детьми, позволяющая разобраться, как работают наследственные факторы. Например, усыновленные дети родителей-шизофреников показывали более высокий процент психических нарушений, однако только в тех случаях, когда были усыновлены семьей с рядом психологических рисков.

Похожая ситуация с усыновленными детьми людей с судимостью: они показывали некоторую склонность к преступлениям (12 % детей попадали в неприятности), однако, если их принимали в семьи с большими психологическими рисками или они жили в неблагополучных районах, этот показатель возрастал до 40 %. Такие цифры позволили ученым предположить, что более благополучные родители могут сгладить неблагополучную наследственность.

Также значительно улучшались показатели интеллекта детей: при изучении статистики разлученных детей (когда один ребенок остался с родителями, а второй был отдан на усыновление) обнаружилось, что дети, растущие в семьях среднего класса, показывали значительное улучшение интеллекта, нежели их братья и сестры, оставшиеся дома с родителями из менее благополучных социальных слоев.

В ходе третьей группы исследований наблюдали за поведением шимпанзе и крыс. Опыты продемонстрировали, что крысы, которых матери вылизывали, вырастали со значительно

меньшим уровнем гормона стресса и лучше реагировали на смену обстановки, легче покидали свои клетки в поисках новых условий. Это подтвердило гипотезу, что даже у крыс стиль воспитания имеет значение.

Аналогично у обезьян: животные, которые в детстве испытывали дефицит внимания матерей, показывали более скромный диапазон эмоциональных реакций и плохо адаптировались к новым условиям.

Четвертая группа исследований, направленная на изучение изменения родительского поведения, дала ряд интересных результатов. Например, многие сыновья недавно разведенных женщин показывали внезапное (и резкое) увеличение количества проблем — с успеваемостью, поведением, эмоциями. Как правило, это было связано с тем, что матери становились более раздражительными и начинали общаться в менее теплой манере. Исследование проводилось с разведенными матерями школьников 1–3-го класса — и после годичного консультирования матери начинали общаться с детьми в более теплой и поддерживающей манере. В итоге мальчики начинали вести себя менее проблематично.

Ковен и Ковен (1991) проводили аналогичное годовое консультирование родителей детей, находящихся в старших группах детсада, с целью помочь подготовиться к школе. Спустя год ребята демонстрировали значительное улучшение эмоционального состояния; их готовность к школе была гораздо выше, чем у сверстников.

Бельский и др. (1984) обучали матерей играть с маленькими детьми, опираясь на развитие поисковой активности. В результате спустя несколько месяцев дети показывали куда больший процент игр, связанных с поиском предметов, и более высокую заинтересованность в родителе.

Таким образом, можно с большой долей уверенности сказать, что родители и дети находятся в крепкой связи и поведение родителя может значительно изменить поведение ребенка.

Тем не менее накопилось определенное количество исследований, показывающих, что врожденные характеристики ребенка — в первую очередь здесь речь идет о темпераменте — вызывают различный отклик у родителей. Такие параметры, как уровень саморегуляции, тип самопроявления, скорость развития, значительно меняют тип реакции родителя (Rothbart, Bates, 2006). Коплан (2008) посвятила множество исследований взаимодействию темперамента ребенка и эмоциональных трудностей (как его, так и родителей) в дальнейшем.

Врожденные особенности темперамента — высокий уровень

негативного аффекта, повышенная требовательность — имеют высокую корреляцию с развитием нарушений поведения и адаптации в дальнейшем (Bates, Bayles, 1988).

Основные особенности темперамента, вызывающие трудности у родителей, — стеснительность, повышенная тревожность, гиперреакция на стресс, проблемы с саморегуляцией и негативный аффект.

Стеснительность — это склонность ребенка проявлять фобические реакции на социальные ситуации и ситуации самопрезентации, трудности в коммуникации со сверстниками и взрослыми людьми. Таким детям сложно выступать, отвечать у доски, они легко краснеют, в раннем детстве прячутся за маму, с трудом находят общий язык с няней и воспитательницей, в более взрослом возрасте стесняются, заикаются, разными способами стараются избегать смолл-токов и публичности. Родители реагируют на таких детей гиперопекой, изоляцией, дополнительным контролем и заботой, иногда раздражением и злостью. И только авторитетные родители обладают достаточным уровнем самоподдержки и терпения для сочетания любви и предоставления автономности, чтобы ребенок постепенно учился осваиваться в контакте с другими людьми (Coplan et al., 2004).

Повышенная тревожность — склонность ребенка проявлять фобические реакции на любые объекты: такие дети боятся темноты, оставаться в одиночестве, трудно привыкают спать в отдельной кровати или комнате, боятся больших машин, новых ситуаций, громких звуков и т. д. Они легко начинают плакать и долго успокаиваются.

Родители реагируют на таких детей гиперопекой, попыткой защитить, спрятать, освободить от нагрузок (в том числе часто переводят их на домашнее обучение), что далеко не всегда является лучшей стратегией (Rubin et al., 1999). В данном случае работа родителя на снижение реакции приносит гораздо больше результатов (но это не означает, что ребенка нужно сталкивать с тем, чего он боится; наоборот, эффективной стратегией бывает поддерживать его в те моменты, когда он увереннее себя чувствует).

Гиперреакция на стресс — дети легко травмируются и очень трудно восстанавливаются, быстро устают, теряют мотивацию, их сложно обучать, они быстро сдаются, у них крайне низкая склонность к исследованию новых ситуаций, они предпочитают оставаться в безопасности, все новое пугает и травмирует. В будущем им, например, сложно собраться в отпуск, потому что в незнакомом месте у них наступает сенсорная перегрузка, они устают и заболевают.

Родители часто считают таких детей глупыми, раздражаются, устают, теряют терпение и реагируют агрессией или обидой, потому что не могут поверить в такой низкий уровень ресурса. Здесь есть два направления для работы — тренировки ребенка (очень медленные и осторожные, со значительно большим количеством шагов, чем для других детей) и поддержка его морального ресурса, чтобы он больше пробовал и чаще отдыхал и восстанавливался.

Проблемы с саморегуляцией означают трудности с тормозящими процессами. Такой ребенок легко загорается чем-то, но с трудом останавливается. В ряде случаев это приводит к синдрому дефицита внимания и проблемам в школе. Проблемы с саморегуляцией, как правило, проходят в процессе взросления, но доставляют немало неприятных переживаний родителю.

Такие дети невнимательны, делают много ошибок, плохо запоминают инструкции, маршруты и зачастую непоследовательны. Также склонны к полевому поведению, например Буратино шел в школу с азбукой, а в итоге оказался в кукольном театре без нее. И даже страх наказания недостаточно тормозит детей. Если их поманить приключением, конфетой, обещанием, они не могут сдержаться и торопятся навстречу новому. А вот корпеть над домашней работой им действительно невыносимо трудно.

На данный момент есть ряд эффективных методик работы с такими детьми. Во-первых, медицинские препараты, помогающие сфокусироваться. Во-вторых, школьные программы с меньшим количеством детей в классе и более осторожным типом взаимодействия, который помогает ученикам воспринимать информацию. Синдром дефицита внимания хорошо изучен, на эту тему есть большое количество литературы, с которой родителям таких детей, конечно, важно ознакомиться.

Негативный аффект. Дети с выраженным негативным аффектом легко гневаются и долго остывают. Как правило, это проходит к школе или даже раньше, но первые несколько лет быть родителем такого ребенка довольно непросто: сын или дочь большую часть дня недовольны происходящим, трудно засыпают, легко просыпаются, с трудом отпускают родителей, не идут на уступки, в любой незнакомой ситуации устраивают скандал, топают ногами, кричат.

Родители обычно реагируют крайне негативно, срываются, даже применяют физические наказания (но это совершенно не помогает, а только ухудшает ситуацию, ведь такой ребенок страдает от большого количества негативных оценок). Некоторые родители говорят о таких детях как о «невыносимых», «трудных»,

с «ужасным характером» или даже как об «исчадии ада». Важно понимать, что это не характер, а темперамент (характер сформируется позже и может быть в значительной степени отрегулирован в процессе воспитания).

Очень важно, чтобы у родителей такого ребенка было много поддержки и возможность отдохнуть и сменить друг друга (Kochanska et al., 2004). Полезная практика — отделять поступки ребенка от его личности, поддерживать его в моменты, когда он хорошо себя ведет, справляется с задачами, не ругать и не стыдить постоянно.

Остберг и Хагелкулл (2000) обнаружили связь между темпераментом ребенка (стеснительность, повышенная тревожность или негативный аффект) и меньшей эмоциональной стабильностью родителей. Они предположили, что такие характеристики детей чаще вызывают у родителей дезадаптивные реакции и могут провоцировать менее благоприятные родительские стили.

В противовес этим бывают и другие типы детей, которые скорее облегчают родителям «работу».

Провербальные дети имеют высокую мотивацию к общению. Как правило, еще не умея говорить, они способны показывать свое состояние с помощью мимики, жестов, звуков. Родителю легко понять, чего они хотят, и быстро удовлетворить их потребности. Эти дети поддерживают в родителях постоянное ощущение компетентности, мамы часто ведут блоги о воспитании (конечно, провербальный ребенок тоже может создавать трудности и мама может уставать, но обычно проблем значительно меньше) с историями о том, как прекрасно иметь детей.

Важно понимать, что, если вы постоянно чувствуете себя компетентной, ребенок часто улыбается и поддерживает вас чуть ли не больше, чем вы его, это, конечно, и ваша заслуга, но еще и его особенность. Есть дети, которые ведут себя совершенно иначе.

Демонстративные дети с высоким ресурсом очень любопытны, любят наряжаться, получать новые знания, легко находят контакт с незнакомыми людьми, рано учатся строить беседу, обожают учиться, участвовать в научных проектах, самодеятельности, кружках, школьных мероприятиях, шоу, с удовольствием общаются со взрослыми (воспитателями, учителями и др.).

Родители этих детей постоянно чувствуют себя в центре позитивного внимания, им говорят, что у них очень талантливый и умный ребенок.

Как справляться с трудностями детского темперамента

Такой вопрос часто задают, придя на консультацию, родители трудных детей. В некоторые дни родителем быть очень сложно — не хватает сил и ресурсов, а дети требуют очень много внимания.

Во-первых, очень важно не реагировать «в лоб». Довольно часто родители чрезвычайно реактивны, что свидетельствует о низком самоконтроле, а значит, и о низкой родительской ответственности. Да, порой трудно удерживать фокус осознанности и успевать размышлять о том, что происходит, как на это реагировать и к чему это приведет. Тревожные и стеснительные дети провоцируют желание защитить их, убрать раздражители, создать безопасную атмосферу. Сверхранимые, быстро устающие дети вызывают раздражение и желание обесценить их чувства и переживания («ты не устал», «вода не горячая» и «тебе понравится»). Дети с выраженным негативным аффектом провоцируют порыв накричать или даже ударить.

Иногда родители не сдерживаются. Устают, ведут себя «на автомате», находятся в «режиме автопилота». Но все же время от времени имеет смысл разбирать ситуации: что мне сказал ребенок? Что я чувствую? Что я ему отвечаю? Какого результата мне хотелось достичь? А какой был достигнут? Был ли это наилучший способ действия? Что бы мне хотелось сделать в следующий раз?

СИТУАЦИЯ

Мы с ребенком пошли в зоопарк. Сначала он в автобусе пинал кресло перед собой. Потом ныл в очереди. Потом не хотел смотреть ни на кого, кроме бобров. Следом уронил только что купленное мороженое и разревелся, кричал, что он меня не любит, а я его отчитала, назвала ужасным ребенком, которого больше никуда не возьму.

РАЗБОР

Что сказал ребенок? Что он меня не любит.

Что я чувствую? Злость, усталость, отчаяние, боль.

Что я отвечаю? Что он ужасный ребенок, и я его больше никуда не возьму.

Какого результата мне хотелось достичь? Чтобы ему стало стыдно, он извинился, сказал: «Мамочка, ты столько для меня делаешь! Прости меня. Я тебя люблю!»

Какого результата я достигла? Ребенок ревет еще больше, кричит, что уйдет; мне хочется его ударить.

Был ли это наилучший способ действия? Нет.

Что бы мне хотелось сделать в следующий раз? Говорить о своих чувствах после каждой неприятной ситуации? Давать себе отдых после каждой трудности? Пробовать самой получать удовольствие от посещения зоопарка? Реветь вместе с ребенком? Брать с собой помощника или объединяться с другими мамами? Смотреть видео про бобров дома?

Во-вторых, можно запомнить, какие ситуации у вас вызывают наибольшую трудность, и подумать почему.

Например: *какое неприятное чувство у вас возникает чаще всего?* Гнев? Боль? Беспомощность? Отчаяние? Страх? Вина? Обида? Скука? Отвращение? Одиночество? Презрение? Тоска?

В каких ситуациях это обычно бывает? Когда ребенок не дает вам что-то делать? Когда вы думаете, что заперты в этой квартире на несколько лет? Когда ребенок ломает что-то ценное? Когда он болеет? Когда он проявляет агрессию? Когда он не может найти общий язык со сверстниками? Когда он делает что-то, что напоминает вам ваших родственников, супруга (супругу) или его родственников? Когда ребенок шантажирует вас? Когда он испачкался? Когда говорит глупости? Когда ваш партнер задерживается или отказывается помогать?

Эти ситуации можно разобрать с психологом, а можно самостоятельно. *Почему я уязвима в этот момент?* Что мне это напоминает? Каким мне видится будущее? Почему мне так трудно? Что я чувствую? Как я могу себя защитить?

СИТУАЦИЯ

Чаще всего меня бесит, когда ребенок расстраивается из-за любой ерунды и плачет слишком долго. В эти моменты я одновременно злюсь из-за потери времени, не понимаю, почему ребенок так себя ведет, чувствую себя бессильной и виноватой в том, что я ужасная мать.

РАЗБОР

В этот момент я уязвима потому, что не могу заниматься своими делами, ведь я ожидала, что мой ребенок будет спокойным, веселым и я всегда смогу с ним договориться. Мне это напоминает ситуации в школе, когда мне хотелось нравиться одноклассникам, а они меня отвергали. В такие моменты мне кажется, что

мы с ребенком совершенно не понимаем друг друга, что в будущем он постоянно будет обесценивать меня и кричать. Мне трудно, потому что я не могу справиться с болью и отчаянием.

Как мне помочь себе? Я постараюсь защитить себя, если смогу опереться на свою власть (это не ребенок вертит мною как хочет, а я разбираюсь с его трудностями) и на свой опыт (я пережила школу, стала мамой, многое могу и способна научиться еще большему, я читаю книги о воспитании детей, забочусь о своей семье).

В-третьих, очень важно делегировать нагрузку и обязанности другим людям, если это возможно. Одна из основных трудностей — чувство вины матери, из-за чего она не обращается за поддержкой даже к отцу детей. Часто женщинам транслируют, что они все должны делать сами, что они главные люди для детей и если они уходят, оставляют детей с папой или бабушкой, то наносят ребенку огромную травму. Особенно трудно приходится мамам тревожных детей и детей с негативным аффектом, часто реагирующих на любое изменение так, словно это конец света.

Родительский стресс — проблема каждого родителя, именно поэтому она сейчас привлекает так много внимания: в современной психологии работы по исследованию этой темы широко распространены.

К сожалению, многие необразованные люди, особенно пожилые, могут обесценивать родительский труд, говоря о том, что, мол, они не водили детей по кружкам, у них не было стиральных машин, подгузников и нянь — и ничего, выросли же дети как-то. Ключевое слово — «как-то».

Именно за счет внимания к правам женщин и роста родительской ответственности за последние 50 лет значительно снизилось количество смертей женщин в родах, уменьшились смертность детей из-за отсутствия надзора родителей, количество пропавших без вести, сбежавших, похищенных детей. Намного уменьшилось количество травмированных и дезадаптированных детей. Увеличилась родительская грамотность: ребенок с синдромом Дауна больше не приговор и не обязательно делать аборт; дети с синдромом дефицита внимания и легкой формой аутизма получают полное образование и возможность учиться и строить полноценную жизнь; дети с миодистрофией Дюшенна ходят в школу и живут в 3–4 раза дольше, чем раньше. Все это достигается именно снижением родительского безразличия, а также любовью, поддержкой и вниманием. Чем больше любящих

и заботливых родителей, тем ниже нагрузка на государство: не нужны детские дома, школы для девиантных подростков, снижается уровень преступности.

Но, конечно, такой подход к воспитанию значительно увеличивает нагрузку на родителя, требует от него больше времени, больше осознанности, контроля за своими действиями и высказываниями. И именно поэтому так важна поддержка близких людей, домочадцев, друзей.

Зачастую ценность репродуктивного труда в семьях мала: человек, который провел целый день на работе, считается более уставшим, чем тот, кто сутки находился рядом с ребенком. И женщина вместо того, чтобы передать младенца и поспать, или погулять, или полежать в ванной, бросается готовить ужин или развлекать мужчину. Именно поэтому среди женщин распространена депрессия — постоянная измотанность не позволяет нервной системе восстанавливаться.

Многие женщины говорят, что, даже падая от усталости, теряя всякую заинтересованность в себе, муже, в мире, испытывают стыд и стесняются попросить о помощи, потому что их с детства приучили к мысли, что быть мамой — не работа. Именно такое безжалостное отношение женщин к себе, дочерям и снохам позволяет мужчинам относиться к своим детям и внукам как к домашним питомцам вроде золотых рыбок: иногда постучал по аквариуму, покормил, периодически с умилением понаблюдал — и свободен.

Это приводит к тому, что у детей нет отношений с папами и дедушками, а у матерей нет поддержки. Оставлять детей с незнакомыми им людьми — не лучшее решение, именно поэтому их нужно «знакомить» заранее с их папами, дедушками, дядями, тетями и бабушками. Даже нанимая няню, имеет смысл первые пару недель находиться в квартире вместе с ней, чтобы у ребенка не было ощущения, будто его оставляют с незнакомой женщиной, с которой у мамы нет никакой связи. А когда отношения сформированы, на них можно смело опираться, получая поддержку.

Очень важно обращаться за помощью. Мама не должна все делать и за все отвечать сама — это опасно для ее физического и психологического здоровья и, как следствие, для здоровья ребенка. Если есть возможность получить поддержку, обязательно обращайтесь. И вручить ребенка папе — такая же нормальная практика, как и остаться с малышом самой.

В Израиле, например, есть волонтерская практика «Кастрюлька» — это организация, развозящая еду по домам молодых мам с маленькими детьми, чтобы женщине не

приходилось готовить. Многие уверены, что это просто спасает их: вместо того чтобы носиться с ребенком на руках по магазинам и стоять у плиты, они могут поиграть с детьми или отдохнуть.

В-четвертых, помогает чтение литературы о специфических сложностях именно вашего ребенка. Очень часто особенности ребенка, связанные с типом нервной системы, списывают на «плохой характер», предлагая в качестве решения: «Надо его пороть», «Да оставь его одного, и все» и т. д. Куда полезнее сходить к специалисту (неврологу, детскому психологу) и получить информацию о том, какого типа у ребенка трудности и как с ними эффективно работать. Например, бить детей совершенно неэффективно, а физическое наказание с негативным аффектом усиливает девиантное поведение. Лучше использовать индукцию и эмоциональный коучинг.

Игнорирование ребенка и предоставление самому себе снижает его самооценку и ухудшает самочувствие, а не обучает дисциплине и самостоятельности. Значительно лучше работают ассертивный контроль и аккуратное предоставление автономии.

Очень часто одиноким мамам предлагают «отличные» решения для поддержки мужественности сыновей — отдать их в спортивную школу, кадетский корпус, хотя обычно достаточно с ними разговаривать, обсуждать разные ролевые модели, на школьных каникулах пойти в поход с палатками, отправиться на турнир по спортивному ориентированию, периодически гулять вместо многочасовых бдений у компьютера (хотя в разумных пределах компьютерные игры развивают интеллект, внимание, скорость реакции, умение пользоваться географическими картами).

Поэтому читайте специальную литературу, сравнивайте идеи разных авторов.

Если мы говорим о темпераменте ребенка, важно помнить о традиционных различиях. Есть дети скорее демонстративные, требующие много внимания, любви, поддержки, обожающие групповые занятия, выступления и т. п. Есть дети шизоидные, которым все это не нравится; они предпочитают больше времени проводить в тихих и спокойных занятиях с минимальным количеством участников. Есть дети эпилептоидные: они могут долго и вдумчиво чем-то заниматься, пока не упадут, им трудно остановиться, если они разогнались, в процессе неадекватного возбуждения они могут быть агрессивны (нужно учить их расслабляться, перераспределять нагрузку). Дети-циклометики очень активны, бодры, веселы и жизнерадостны, пока не потеряют ресурс и не скатятся в плохое настроение и отчаяние (им нужно помогать вовремя останавливаться и переносить дела на завтра).

Одни дети быстро утомляются и мало чего хотят, другие бывают плаксивыми, печальными и даже подозрительно-обидчивыми.

Это еще не взрослая акцентуация как таковая: нервные процессы у детей гибкие и недостаточно устойчивые, так что в некоторой степени поддаются коррекции. Однако полезно понять, какой у вашего ребенка темперамент, чтобы не требовать от шизоида побед и самодемонстрации, а от демонстративного — эффективной одиночной работы, результата которой никто не увидит.

И конечно, важно помнить, что уровень травмированности детей даже со сложными особенностями темперамента значительно зависит от стиля воспитания, а также общего климата в семье.

Чем отличаются девочки от мальчиков

Часто девочкам приписывают легкомысленность, безответственность и эмоциональность, хотя на самом деле исследования показывают, что, вырастая, женщины прекрасно справляются с серьезными задачами вплоть до руководства боевыми эскадрильями, эффективного управления компаниями в условиях дискриминации и меньшего, чем у мужчин, бюджета (женщинам реже дают кредиты и повышения).

Эмоциональность мужчин ничуть не меньше, просто их учат выражать лишь определенные эмоции, а остальные — соматизировать. Мужчинам приписывают ответственность, рациональность и собранность (хотя на самом деле они, например, чаще срывают сроки проектов, больше прогуливают и чаще увольняются, совершают логические ошибки с такой же частотой и нередко бывают рассеянны).

Тем не менее современные исследования снимков МРТ позволяют выявить реальные структурные различия, о чем мы и поговорим. Итак, ученые выявляют различия мужского и женского головного мозга в соотношении белого и серого вещества, физиологии, структурных особенностях, кровоснабжении и иннервации.

Соотношение белого и серого вещества у мужчин и женщин различно: у мальчиков чуть больше серого, у девочек — белого. Серое вещество более локализовано и сгруппировано, оно отвечает за анализ, это своеобразный процессор; белое отвечает за связь нейронов друг с другом, оно менее структурировано. Теоретически это может объяснить разницу между мужчинами и женщинами по соотношению «периферийное/тоннельное зрение» (у женщин лучше развито первое, у мужчин второе), а также то, что женщинам лучше поддается многозадачность, а мужчинам — сконцентрированность на одном деле.

Тем не менее важно понимать, что мальчики и девочки отличаются и между собой (одни девочки многозадачны, другие — нет, одни мальчики непоседливы, другие — усидчивы), а также то, что слишком большое количество разных задач у девочек так же приводит к выгоранию и прокрастинации, как и у мальчиков, а многие мальчики не способны подолгу концентрироваться на чем-то одном и нуждаются в перерывах. То есть это соотношение из разряда «в некоторой степени», а вовсе не «женщины созданы для большого количества задач, а мужчины идеально фокусируются».

У девочек и мальчиков различается механизм выработки гормонов. В организме девочек и мальчиков содержатся одни и те же вещества, но в разных количествах (в первую очередь мы говорим о серотонине, тестостероне, окситоцине и эстрогене). Серотонина, окситоцина и эстрогена больше у девочек и женщин, именно это помогает им быть более усидчивыми, чувствительными, эмоциональными, дает возможность создавать более крепкие отношения (женская дружба напрасно высмеивается: статистически именно у женщин с женщинами наиболее длительные, доверительные и теплые контакты, в отличие от межполовых контактов или «крепкой мужской дружбы»).

С тестостероном и более низким уровнем остальных гормонов связаны меньшая усидчивость и бóльшая агрессивность мужчин, а также снижение эмпатии при поглощенности решением задач. У мужчин больше развиты телесные способы реагирования вместо планирования своих действий или распознавания эмоциональных процессов. Это приводит к тому, что мальчикам труднее справляться со стрессом, они чаще страдают депрессиями и более склонны к самоубийствам. Парадоксальным образом это также значит, что мальчикам рекомендуется больше плакать, чтобы снижать уровень кортизола (гормона стресса) в крови.

Мозг и обработка данных. Мозг ребенка формируется до рождения, и уже на внутриутробных снимках плодов заметно, что у девочек несколько крупнее гиппокамп, а также больше участков, отвечающих за речь (у мужчин они, как правило, больше сосредоточены в одном полушарии, а у женщин — в обоих). За счет этого девочки обладают лучшим доступом к информации, полученной от разных органов чувств, легче могут описать свои переживания и эмоции, помнят больше звуков, запахов, ощущений и визуальных деталей.

У девочек лучше контакт со всеми органами чувств — слухом, зрением, обонянием, осязанием, вкусом. Именно поэтому в «женской» литературе гораздо больше описаний, нежели в «мужской»: женщины-писательницы с большей легкостью воспроизводят эту информацию, и для них она имеет большее значение.

Кровоснабжение и иннервация. За счет более эффективного кровоснабжения мозг девочек, как правило, позволяет меньше уставать и лучше анализировать воспоминания, опыт и эмоции.

Мальчики устают от этого процесса быстрее и предпочитают активные действия, которые из-за этого обычно менее продуманны, особенно в сферах, связанных с отношениями с другими людьми. Мужчины хуже прогнозируют действие своих слов и поступков и последствия в виде изменения отношения других людей. У девочек выше социальная компетентность.

Девочки лучше справляются со стрессом, более обоснованно принимают решения в отношении других людей, легче переключаются с задачи на задачу, лучше анализируют и используют прошлый опыт, эффективнее строят отношения с людьми.

Мальчики более импульсивны, сложнее справляются со стрессом, менее склонны к сочувствию и хуже понимают поступки других людей и свое участие в них, при этом они лучше фокусируются и быстрее переходят к активным действиям.

В общем и целом, по информации в работах Грегори Джанца, у мужчин и женщин более 100 очагов различий в головном мозге (однако не стоит забывать об индивидуальных внутриполовых различиях, которые весьма значительны). Как правило, последствия этих различий означают не характеристики «значительно умнее»/«значительно глупее», а скорее «более склонны» и «менее склонны». При этом всегда можно встретить чувствительного и рассудительного мужчину и безразличную порывистую женщину.

Джанц считает, что в связи с такими различиями нервной системы очень важно обучать мальчиков стресс-менеджменту, усидчивости и большей эмоциональной компетентности, помогать им прогнозировать последствия своих слов и поступков, анализировать информацию, поступающую от органов чувств, учить справляться с одиночеством, стрессом, печалью. Девочкам нужно помогать быть более уверенными для эффективного использования сильных сторон их мозга (в ряде случаев они не пробуют чему-то учиться просто потому, что культура транслирует им: они к чему-то не способны, у них это не получится, важнее что-то другое).

Тем не менее статистика показывает, что, если потенциальный приемный родитель хочет избежать всех трудностей с генетикой, адаптацией, послушанием, экстремальными поступками, ему нужно выбрать девочку. Ее социализировать и адаптировать значительно легче, и она с меньшей вероятностью попадет в плохую компанию или станет совершать противоправные действия, быстрее привыкнет к приемным родителям и будет с ними нежнее. Хотя, повторюсь, индивидуальные различия никто не отменял.

Помимо гендерных особенностей, на формирование ребенка влияют особенности родителя. В следующем разделе поговорим о личности родителя и его вкладе в воспитание.

Как мы становимся родителями

Человек формулирует свои представления о том, каким он будет родителем и как станет взаимодействовать с ребенком, не на пустом месте: у него есть свои личные особенности, темперамент, характер, жизненный опыт и травмы. Каждый человек обладает уникальным соотношением таких черт, как умение договариваться, экстраверсия, эмоциональная стабильность, открытость, склонность к неврозам и т. д.

Бельский (1984) сформулировал три главных источника влияния на личность детей как «характеристики ребенка, жизненный контекст наличия стресса и поддержки, а также личность родителя». Он был уверен, что личность родителя может быть важнее его образования, профессии и самочувствия, потому что именно личность родителя откликается на особенности ребенка, может быть источником как стресса, так и поддержки.

Существует огромное количество исследований, пытавшихся связать личность родителя и рождающийся на основании этого родительский стиль воспитания. Ученые описали разные типы личности родителей, выбирающих разные родительские стили.

• Авторитетные родители — общительные, эмоционально стабильные, открытые, умеющие договариваться, ответственные люди.

• Невротичные родители плохо понимают себя и ребенка, не умеют принимать решения и выражать поддержку, эмоционально нестабильны, выбирают наихудшие варианты контроля, чаще находятся в печали, гневе или отчаянии, могут быть жестоки.

• Авторитарные родители чаще всего обладают завышенными ожиданиями по отношению к ребенку и при этом плохо справляются с собственными эмоциями. Готовы к агрессивному ответу и, как правило, обладают довольно низкой самооценкой.

• Демократичные родители умеют поддерживать детей, открыты, общительны, эмоционально устойчивы, отзывчивы.

• Попустительские родители спокойные, устойчивые, не любят тратить свои ресурсы.

• Навязчивые родители провоцируют нарушения общения у детей, стыдливость и неуверенность в себе.

Каждый из этих стилей базируется на своем уровне поддержки, контроля и ответственности родителя.

Другие исследователи пробовали понять, что является основанием для этих трех измерений. Основание — родительская

поддержка, соединяющая теплое отношение, включенность и принятие, а также вырастающий из нее поддерживающий и ассертивный контроль — готовность узнавать информацию, мониторить разные ситуации, связанные с ребенком (Stattin, Kerr, 2000).

Таким образом, *поддерживающие родители* — принимающие, с приемлемым уровнем контроля. Это в первую очередь *демократичные* и *авторитетные родители*. Потому что авторитарные родители — просто контролирующие, а попустительские соединяют низкую включенность и контроль с небольшим количеством тепла, у безразличных нет ни контроля, ни включенности, ни тепла.

Существует разделение на благоприятные и неблагоприятные типы воспитания; первый дает преимущества: дети из таких семей реже курят, не употребляют наркотики, успешнее в жизни, более компетентны, не попадают в плохие компании, показывают меньше отклоняющегося поведения, имеют меньше психосоматических проблем, легче строят близкие отношения, сами становятся отличными родителями (Jackson et al., 1998; Radziszewska et al., 1996; Steinberg et al., 1995).

Каким же должен быть родитель, чтобы создать такое основание для своего ребенка? Какие родители с большей вероятностью создадут проблемы своим детям?

Проанализировав все, что мы узнали из исследований, можно сделать следующие выводы:

• *авторитетный родитель* не только доброжелательный, включенный, принимающий и применяющий позитивные способы контроля, он также общительный, сознательный, ответственный, эмоционально стабильный, склонный договариваться и ресурсный для ребенка;

• *попустительский* и *демократичный родитель* эмоционально стабильный, не склонный контролировать ребенка, доброжелательный, принимающий и понимающий;

• *авторитарный* и *авторитарно-попустительский родитель* тревожный, жесткий, склонный к психологическому контролю, неврозу, эмоционально нестабильный;

• *безразличный родитель* закрытый, эмоционально нестабильный, с высоким уровнем невроза, невозможностью договариваться, некомпетентный, не принимающий ребенка.

Зная эти типажи, можно понять, почему необходима терапия. Ведь эмоциональная стабильность, осознанность, умение договариваться, ответственность и способность искать и сохранять ресурсы — это основные терапевтические аспекты, то,

что вполне возможно создать и развить в ходе терапии (это, судя по исследованиям, приведет к улучшению родительского стиля воспитания).

И наоборот, очень трудно воспитывать детей, если нет доверия к миру, настроение скачет, договариваться нет желания, изучать что-то нет интереса, а ребенок кажется бесцеремонным и надоедливым.

Мы не можем обойти такую важную тему, влияющую на родителя и систему воспитания, как бабушки и дедушки, поэтому мне хочется рассказать еще и о том, что привносит в стили воспитания большая семья.

Родители родителей

Одна из самых интересных тем в этой области — формирование и передача родительского стиля из поколения в поколение, трансляция личности родителя внукам с помощью его детей.

Ван Айзендоорн (1988) пишет об этом как о влиянии предыдущих поколений на отношение родителей к своим детям и психологический климат в семье. Передача родительского стиля не включает генетический аспект, мы рассматриваем именно передачу идей, ценностей, травм, ожиданий и т. п.

Ряд исследователей рассматривали бабушек и дедушек только как помощников родителей (Radin et al., 1989; Tinsley, Parke, 1988) или просто считали их заменителями родителей (Quinton, 1988). Концепция передачи родительского стиля подразумевает, что бабушки и дедушки — активные участники отношений, влияющие на систему.

Многие психологи говорят об этом как о чем-то очевидном и доказанном: родовые травмы, семейные сценарии и др. Тем не менее не все так однозначно, поэтому важно понять, что мы вкладываем в понятие наследования и насколько это в принципе возможно изучать.

Криттенден (1984) рассматривает три аспекта модели передачи стилей родительского воспитания:

• обучение через наблюдение за тем, как родитель общается с другими детьми (со своими и чужими);

• опыт взаимодействия с другими детьми (например, ребенок может заботиться о других детях в детском саду или конкурировать с ними);

• обучение через рекомендации по взаимодействию с другими детьми (например, родитель может давать какие-то советы: «Не замечай их», «Ударь в ответ» или «Попробуйте поиграть вместе»).

Криттенден сравнивал родителей, склонных к плохому обращению, и обычных родителей и обнаружил, что вторые обычно не позволяют ситуациям «просто происходить» и не исповедуют принцип «пусть сами разбираются». Наоборот, они объясняют детям, как обращаться с братьями и сестрами, помогают понять, что на данный момент происходит в семье (считается, что детям ничего не нужно говорить даже в самых опасных для семьи ситуациях, например при запоях и изменах отца или игровой зависимости матери; на самом деле это провоцирует у них состояние беспомощности и одиночества,

потому что в большинстве случаев они чувствуют, что происходит что-то странное, но боятся об этом спросить).

Мэйн с коллегами (1985) писал: «Родители, у которых в детстве были отзывчивые и любящие папа и мама, в будущем более открыты к сигналам и потребностям своих детей, показывают меньший уровень тревоги при негативных сигналах от ребенка».

Родители, склонные к плохому обращению, гиперстимулируют детей без объяснений (кричат, требуют, манипулируют, вынуждают). Это приводит к тому, что дети либо перестают реагировать на слова родителя, либо начинают оказывать сопротивление (огрызаются, делают назло, плохо выполняют требуемое), но впоследствии часто обращаются со своими детьми аналогичным образом.

Те дети, которые не получали от своих родителей внимания, любви, интереса, поддержки, выросли с отвергающими или нестабильными родителями, часто показывают высокий уровень безразличия и к своим детям (Bowlby, 1988; Main et al., 1985).

Тем не менее необходимо отметить, что вне каких-то конкретных аспектов (таких как включенность или уровень стрессоустойчивости) исследования по наследованию семейных сценариев — одна из самых неточных областей современной психологии. Во-первых, такие исследования проводить крайне сложно и дорого: необходимо собрать минимум три поколения одной семьи. Например, для того, чтобы исследовать женскую линию «бабушка — мама — дочь», нужны три человека, способных ответить на вопросы исследователя, а значит, старшей участнице будет минимум 55–60 лет.

Во-вторых, родовая система имеет тенденцию ветвиться и включать в себя разных участников: родители умирают, разводятся, разъезжаются, привлекают для воспитания свекровей и младших братьев. То есть для такого исследования, с одной стороны, желательно выбирать представителей устойчивых родовых систем, а с другой — таких устойчивых систем в России совсем немного (люди гибли на войне, переезжали, попадали в лагеря и тюрьмы, бросали детей на родителей, оставляли семьи).

В-третьих, на ребенка влияют общество, социальный и исторический контекст, поэтому есть вероятность, что в такое исследование попадет национальная идея или историческая парадигма, так что исследователям дополнительно придется думать о том, как отделить семейный контекст от исторического (сделать это очень непросто).

Ввиду этих причин можно сказать, что все концепции о наследовании родительских сценариев на данный момент носят

гипотетический характер, а статистические данные сильно разнятся.

Первое исследование в этой области принадлежит Иткину (1952). Он изучил данные более 400 учащихся колледжей и их родителей и обнаружил, что дети унаследовали около 14 % стратегий, которые были свойственны их родителям. Следующие 30 лет многие исследователи пытались найти способ «подсчитать» сходство между родителями и их взрослыми детьми, однако сталкивались с недостаточными выборками или использовали неточные шкалы (Hill et al., 1970; Gelso et al., 1978). Именно поэтому данные значительно варьировались.

Один из ведущих исследователей в этой сфере, ван Айзендоорн (1988), говорит о том, что коэффициент корреляции родительских сценариев при переносе по гендерной линии (бабушка — мама — дочь или дедушка — папа — сын) колеблется от 3 до 80 %.

С таким разбросом утверждать что-то бессмысленно: если корреляция меньше 5 %, мы можем с уверенностью сказать, что стили не передаются, если больше 50 % — передаются. Но при разбежке от 3 до 80 % не хватает данных.

Исследователи также рассматривали, как влияет связь родителя и ребенка на то, каким родителем станет последний. Эти исследования появились после возникновения концепции о привязанности и рассматривали особенности родителей именно в этой парадигме (как именно тип привязанности самого родителя, сформировавшийся в его семье, влияет на стили родительского воспитания).

Гроссман и др. (1990) изучали отклик матерей и обнаружили, что матери с надежным типом привязанности, сформированным в детстве, более отзывчивы к своим детям, нежели матери с тревожно-устойчивым типом привязанности. Это особенно актуально в первый год жизни ребенка. Такие матери более принимающие, чувствительные, уважительнее относятся к личности ребенка, сохраняют большее внимание к его проблемам до конца наблюдений (около двух лет), легче воспринимают свои обязанности и особые потребности ребенка.

Кроуэлл и Фельдман (1988) в своем исследовании работали с откликом матерей как с базой для поддержки и уровнем помощи детям при социализации. Ученые оценивали матерей в трех категориях: смущающие и хаотичные, директивные (контролирующие) и предоставляющие автономию. Исследователи обнаружили значимую связь с типом привязанностей у матерей: надежно привязанные матери предоставляли детям больше автономии, были более

чувствительными, поддерживающими и помогающими. Чаще направляли ребенка в сторону стратегий, которые помогали ему обнаружить собственные желания и реализовать их (62 %). Тревожно-избегающие матери показывали директивные практики (78 % случаев) и смущающие (10 %), тревожно-устойчивые — смущающие (60 %) и директивные (35 %).

Мэйн и Голдвин пытались обнаружить механизм для измерения привязанности у взрослых людей и соотнести его с родительскими практиками. Именно эти учение получили — в том числе с помощью метода автобиографической памяти Рубина (1987) — новые цифры по корреляции типа привязанности у детей и взрослых — около 80 %.

Еще одно направление исследований влияния бабушек и дедушек на своих внуков — прямое общение между ними. Это социальные аспекты, изучать которые намного проще, потому что достаточно сконцентрироваться только на этой сфере. Подобное обучение необходимо и в значительной степени влияет на социальную успешность детей в семье.

Процесс социализации включает в себя развитие множества разных способностей, способов поведения. Родитель передает ребенку, а тот своим детям не только отношения и привязанности, но и стратегии, идеи, возможность откликаться на раздражители, чувствительность и многое другое (Грусек, 2000). В зависимости от подхода родители могут воздействовать на многие аспекты, например уделять ли внимание проблемам в школе или оставить ребенку разбираться самостоятельно (Рян и Адамс, 1995; Скарингелло, 2002) (именно отношение родителя определяет, насколько ребенок будет беспокоиться о своих отметках). Отношение к одноклассникам и учителям также будет различаться при разных родительских стратегиях. Например, фраза «Да, меня тоже в школе все дразнили» ориентирует ребенка на вынужденную беспомощность, на позицию жертвы, а фраза «Расскажи, пожалуйста, кто тебя дразнит. Я подумаю, что с этим делать. Кто эти ребята? Какие они?» помогает ребенку почувствовать себя более принятым. Именно дети родителей, занимавшихся школьными проблемами, больше участвуют в школьной жизни своих детей.

Последний аспект взаимодействия бабушек и дедушек — это, конечно, перенос семейных травм. Здесь нужно учесть влияние исторического контекста, ведь ряд семей пострадали от глобальных исторических катастроф — войны, репрессии и т. д.

Можно с уверенностью сказать, что травмирующие события остаются в памяти семьи на поколения. Такие события, как публичная казнь родителя, несправедливое обращение помещика,

репрессии, раскулачивание, меняют рисунок семьи и климат в ней сквозь сотни лет. Но это не изменение родительского сценария в какую-то одну сторону, скорее, это похоже на некую трудность, с которой каждый участник семьи справляется по-своему.

Например, в одной семье, где произошло травмирующее событие до 1861 года (когда было отменено крепостное право), может сформироваться следующая защита: «Мы во всем и всегда должны быть особенными». Члены этой семьи практически в обязательном порядке осваивают новые виды деятельности и становятся профессионалами в ней. При работе с семейной историей выясняется, что помещик сделал что-то ужасное с предками этих людей — крепостными, и с тех пор для потомков пострадавшей пары является первостепенной задачей «не быть обычными крестьянами». Тем не менее это нельзя назвать переносом стиля родительского воспитания; это капсулирование травмы и поиск защиты от нее.

Однако порой при массовых драмах рисунок капсулирования травм может значительно влиять на выбор стиля воспитания у какой-то национальности, народа или даже страны. Например, в семейной истории России очень часто встречается сюжет выживания при раскулачивании, когда на долгие годы сохраняется стратегия «копить и прятать». Почему? Потому что те кулаки, для семей которых это в свое время не сработало, погибли, были уничтожены или умерли в тюрьмах. Те же, кому удалось откупиться, переехать в новое село, спрятать часть имущества, жили потом относительно неплохо и выбрали это как некоторую стратегию успешного выживания. Распространенная травма — гибель на фронте члена семьи (матери или отцы), а в Ленинграде — выживание в блокаду.

Есть травмы, характерные для целой страны: коллективизация, бесправность, страх перед спецслужбами в СССР на очень многие семьи наложили свой отпечаток, привнеся в воспитание детей такие стратегии, как привычка говорить «не высовывайся», «я — последняя буква алфавита», «лучше промолчи» и т. д.

Когда мы сталкиваемся с подобными травмами, начинает казаться, что наши предки и их опыт значительно влияют на то, какими мы вырастаем. Но это не совсем так — просто масштабные травмы, такие как гуманитарные катастрофы (холокост, геноцид), техногенные катастрофы (Чернобыль), природные катастрофы (землетрясения, наводнения), значительно влияют на популяцию на многие поколения вперед. Тем не менее дети вырастают с разными экзистенциальными

установками, идеями и особенностями личности, меняется лишь частота тех или иных симптомов (и все равно незначительно).

Как бабушки и дедушки могут участвовать в воспитании

Бабушки и дедушки по-разному участвуют в жизни ребенка. Довольно часто родители рассматривают их как бесплатных помощников, но на самом деле в ряде случаев они становятся полноценными опекунами. Нередко происходит инверсия ролей: бабушка становится мамой, мама — вторым опекуном и партнером бабушки или же старшей сестрой, а отец участвует примерно как друг семьи.

В этих случаях очень важно транслировать ребенку понятную картину, потому что довольно часто бабушки и сами не очень понимают, кто они ребенку. С одной стороны, они полностью заботятся о нем и несут весь груз ответственности, с другой — постоянно говорят, что они менее значимы, чем мама, которая может вообще не появляться. Это путает ребенка и создает пространство для манипуляций.

Имеет смысл в первую очередь определить свои социальные роли — кто мы ребенку. Если ребенка воспитывают бабушка и дедушка, а мама и папа заняты своими делами, то именно старшее поколение является основным опекуном и выполняет социальную роль родителей, именно к ним будет привязан ребенок, именно их стили воспитания будут определять климат в семье.

В случае же классического распределения (когда бабушки и дедушки — это родители мамы и папы, приходящие периодически) у них могут быть другие функции и задачи. Например, создание расширенной семьи, поддерживающей ребенка. В данном случае вместо двух значимых взрослых у ребенка формируется целая сеть — бабушки, дедушки, тети, дяди, другие родственники. Это более поддерживающая система, в которой ребенок чувствует себя более защищенным. Однако это также означает появление дополнительных обязанностей и ожиданий. Поэтому важно, чтобы у бабушек и дедушек были идентичные родительским концепции воспитания (или хотя бы близкие), чтобы не запутывать ребенка противоречивыми требованиями.

Бабушки и дедушки обогащают семейную историю, обеспечивают лучший контакт между поколениями, привносят свои интересы, игры, темы для разговоров. У ребенка появляется возможность сравнить несколько систем: как живут бабушка и дедушка, как живут другие бабушка и дедушка, как живет его

семья. Это обогащает ребенка новыми вариантами поведения, делает его более приспособленным к среде (конечно, в тех случаях, когда между родителями и бабушками, дедушками нет открытого конфликта, серьезных противоречий и негативных переживаний). Именно поэтому очень важно, чтобы бабушки, дедушки и родители находили способ договориться и решить свои конфликты, насколько это возможно.

Глава 6. Достижения и результаты ребенка

В ЭТОЙ ГЛАВЕ:

• что в современной литературе считается достижениями и результатами ребенка;

• как стили воспитания влияют на обучаемость, взаимодействие с другими людьми, выбор друзей и социальной группы, склонность к рискованным опытам, алкоголизму, наркотикам и уходу в секты.

Последствия воспитания в современной зарубежной литературе

Со временем направление интереса исследователей менялось — в зависимости от культурной и экономической ситуации в мире и отдельных странах. Чем активнее развивались социальные и гуманистические науки, тем больше фокус сдвигался в сторону интересов ребенка. Стало очевидно, что взрослые люди не просто вырастают из детей — они сохраняют ряд травм на всю жизнь. Именно от ситуации вокруг ребенка зависит то, как он будет обращаться с другими людьми, природными ресурсами, какие вакансии его будут интересовать и насколько эффективно он сможет работать. Не последнее место занимали вопросы, связанные с обучением и социальными навыками.

В 1990-е годы интерес к академическим и психологическим последствиям воспитания был весьма велик, поэтому появился целый ряд наблюдений за тем, как отдельные высказывания (например, критика внешности ребенка), отдельные практики (например, физические наказания) и целые стили воспитания влияют на самоощущение ребенка, его психологический статус, обучаемость, контакты с другими людьми.

В первую очередь вопрос, насколько влияют родители на детей, интересовал усыновителей, ведь, как правило, дети, отданные на усыновление, рождаются у родителей со сложной историей: кто-то из них совершил преступление, кто-то носитель неблагополучной наследственности или испытывает трудности с поиском работы и адаптацией в обществе.

Вопросы, связанные с влиянием родителей на повседневное поведение, тоже получали ответы. Например, исследования пищевых привычек показали, что те дети, которых стыдили за их внешний вид и количество съеденной пищи, предпочитали есть скрытно и быстро (и съедали гораздо больше сверстников, выбирая еду, которая была для них доступнее всего, — в удобной упаковке). Особенно много тайно съедали девочки: ряд исследований показал, что родители (чаще всего неосознанно) их недокармливают в период интенсивного роста, пугаются изменений в теле (у девочек, как и у мальчиков, в период предпубертата бывает «неоформленное» тело, когда организм накапливает запасы жира перед интенсивным ростом, когда дневная норма килокалорий сдвигается от 1600–2000 ближе к 3000). Однако период «неоформленного» тела — абсолютно нормальное состояние девочки (это стадия отсылает нас к

гусенице и куколке бабочки: сначала нужно много есть, а потом за счет накопленных ресурсов перестраивать тело, которое растет). То, что девочка все время голодна в этом состоянии и немного поправляется, ничего страшного. На следующем этапе у нее вырастет грудь, изменится форма бедер, будут развиваться внутренние органы (за счет накопленных ресурсов). Чем больше вы будете морить девочку голодом в этом возрасте, тем выше вероятность, что у нее нарушатся пищевые привычки (она будет есть тайно и помногу). А такое поведение куда быстрее приведет к ожирению, нежели естественный ход вещей.

Помимо повседневных привычек, изучалась реакция детей на такие родительские практики, как физическое наказание и вербальные угрозы.

Исследования ирландского ученого Халпенни (2008) показывают, что избиения не улучшают социальное поведение ребенка, более того, чем сложнее поведение ребенка, тем хуже работают физические наказания (и парадокс — тем чаще их применяют). Внимание: чем проблемнее ребенок, тем чаще родитель пытается справиться с его поведением путем физического наказания, манипуляций и угроз. Но это только ухудшает ситуацию! Если на ребенка, который ведет себя обычно неплохо, накричать или ударить его, то с некоторой долей вероятности это может скорректировать его поведение в сторону, желательную для родителя. По крайней мере на какое-то время. Если же ребенок ведет себя плохо, постоянно видит, что родитель не на его стороне, то любые физические наказания или вербальные угрозы снижают его доверие как к родителю, так и к остальным взрослым, что еще больше ухудшает его поведение. При разных проблемах решение может быть различным (эмоциональный коучинг, бихевиоральная терапия, изменение распорядка дня, перевод в другую школу, снижение уровня нагрузки и т. д.), но в физических наказаниях и угрозах толку нет.

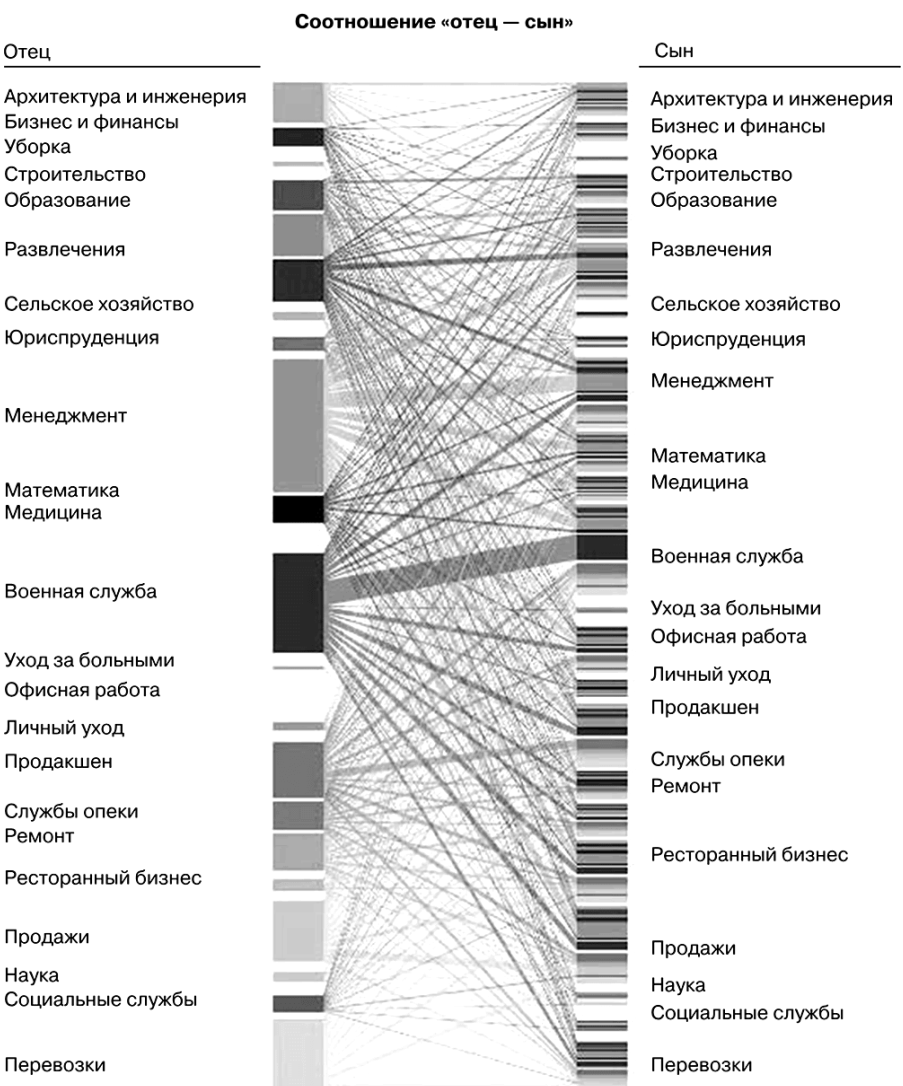
Время от времени родители говорят: «По-другому он не понимает», однако такое высказывание означает педагогическую беспомощность и отчаяние родителей. В этом случае имеет смысл обратиться к профессионалам.

Вербальные угрозы вредят меньше, чем физические воздействия, однако также разрушают самооценку и ощущение безопасности ребенка. Угрозы, которые не реализуются, снижают авторитет родителя (иногда довольно значительно): ребенок перестает воспринимать любые его высказывания как значимые. Угрозы, которые реализуются, бьют по самооценке, повышают ощущение небезопасности в доме.

Тем не менее, если вы угрожаете ребенку чем-то, имеет смысл сдержать слово. Именно поэтому лучше сразу снижать уровень воздействия угрозы. Не «месяц без телевизора», а «сегодняшний день без телевизора». И если уж пообещали, а ребенок все равно нарушил правило или продолжает делать что-то, за что его планировали наказать, лучше осуществить наказание. Но наказывают за второй проступок (первый раз можно считать ситуацией, когда ребенок не знал возможных последствий). Также имеет смысл наказывать, только если вы уверены, что другого способа воздействия нет.

Влияние родителей на выбор профессии ребенка

Исследование Адамик и Фелиз (2016) по соотношению выбора профессий детьми и родителями — это своего рода новый вид исследований в современной науке. Людей не опрашивают лично, не отправляют им опросники и не задают вопросы по телефону — исследователи анализируют открытую информацию из профилей пользователей социальных сетей (в данном случае в «Фейсбуке»). Это позволяет работать с принципиально иным объемом данных — в ходе данной работы авторы изучили 5,6 миллиона пар!



Анализировали гендерно совпадающие пары (отец — сын, мать — дочь). Результаты см. на диаграммах. В ряде случаев дети работают в той же сфере, что и родители, или в смежной. Самые устойчивые семейные династии у мужчин — строительные специальности, сельское хозяйство, военная служба, менеджмент. Дочери наследуют специальности в сфере образования, офисной работы, ресторанного бизнеса и в области продажи. Смежные специальности также легко отследить: дети отцов, занятых в менеджменте, находят себя в математике, медицине, архитектуре и инженерном деле; сыновья отцов, занятых в перевозках, направляются в сферу продаж, ремонта, ресторанного бизнеса. Дочери матерей, занятых в сфере образования, уходят в медицину, фармацевтику, офисную работу, из менеджмента — в

офисную сферу и образование, из бизнеса и финансов — в образование и офисную работу. Ручейки из не связанных между собой сфер гораздо тоньше или вовсе отсутствуют: сыновья отцов, занятых в образовании, не идут в военнослужащие, а дети военнослужащих практически не попадают в сферу науки или социальные службы. Дочери женщин, занимающихся финансами, никак не связаны с уборкой и фармацевтикой, а женщины, чьи матери заняты в сфере образования, не занимаются ремонтом или сферой развлечений.

Родительский стиль и его последствия для личности и возможности быть счастливым

Наибольший интерес представляют исследования, затрагивающие весь спектр поведения родителя на протяжении детства, то есть родительский стиль и его последствия как на психологическое, так и на академическое состояние человека (его умение учиться, общаться, зарабатывать, склонность к заболеваниям и др.). Наиболее обширное исследование такого рода — работа Вайсс (в начале 2000-х годов), в которой участвовали студенты. Помимо оценки детьми стиля воспитания своих родителей, применялись личностный опросник (они оценивали себя сами, а также получали психологический портрет, составленный их соседями по комнате или квартире) и стандартный тест на определение склонности употреблять химические вещества (к тому же университеты предоставили информацию об успеваемости студентов и характеристики преподавателей).

Отдельно хочется отметить, что исследовали именно студентов, то есть молодых людей, которые учатся в вузах (как правило, образование платное, так что в большинстве случаев говорить о полном безразличии или жестокости родителей, скорее всего, не приходится). Вайсс неоднократно отмечает, что, если бы она пригласила для исследования не студентов, а, например, молодых людей, которые выбрали физическую почасовую работу (медбратьями и медсестрами, грузчиками, разнорабочими и т. д.), результаты были бы более показательными.

Тем не менее это была первая научная работа, посвященная результатам системы родительского воспитания для взрослых людей (обычно ученые работали с детьми, в лучшем случае подросткового возраста) и затрагивающая целый ряд аспектов жизни: обучение, склонность попадать в плохие компании, отношения с друзьями и коллективом, психологическое состояние, ценности, употребление химических веществ, участие в сектах. Именно поэтому результаты настолько ценны: они помогают составить представление о том, что будет происходить с детьми из разных семей, станут ли различаться их когнитивные и социальные навыки.

Первая часть работы Вайсс — психологический портрет. Он исследовался с помощью теста «Большая пятерка», цель которого — определить личностные качества: умение договариваться,

экстраверсию/интроверсию, добросовестность, открытость новому опыту и склонность к неврозу.

Первый параметр в английском языке называется *agreeableness* (этот термин достаточно сложно перевести на русский; обычно он означает «приятность», «готовность идти на уступки», «умение договариваться», «комфортность в общении»). Это качество необходимо для налаживания контакта с другими людьми, построения эффективных социальных связей.

Самые высокие значения по данным показателям у детей из авторитетных и демократичных семей, самые низкие — у детей из семей авторитарно-директивного и невовлеченного стиля (различаются более чем на пять пунктов). Это означает, что дети из авторитетных и демократичных семей более компетентны в построении социальных связей, умеют договариваться, разрешать ситуации неконфликтным путем.

Экстраверсия и *интроверсия* — параметры, отвечающие за готовность поддерживать большое количество социальных контактов. Экстраверты больше склонны общаться, получают от этого удовольствие, легче справляются с публичными выступлениями и с большей радостью выходят в свет. Интроверты обычно предпочитают длительные, устойчивые и безопасные связи, устают при коммуникации с большим количеством людей, не любят выступать на публике.

На уровень экстраверсии и интроверсии (считается, что этот параметр врожденный и мало изменяется в течение жизни) родительские стили практически не влияют, хотя самые высокие значения у демократического стиля воспитания, а самые низкие — у невовлеченного (но разница всего в два пункта). Вайсс предполагает, что семейный стиль воспитания сглаживает трудности общения у интровертов и уравновешивает экстравертов.

Третье качество — *добросовестность* (или *ответственность*). Этот пункт предполагает возможность не только брать на себя обязательства, но и реализовывать их в полном объеме. Добросовестные студенты более успешно сдают практические работы, отдают долги, пользуются большим доверием в коллективе.

Самые высокие показатели добросовестности у авторитарного и авторитетного стиля воспитания, самые низкие — у авторитарно-попустительского и невовлеченного (разница более чем на пять пунктов). Это не означает, что дети, выросшие в авторитарно-попустительских и безразличных семьях, не хотят брать на себя обязательства (как правило, у них не сформированы механизмы доведения дел до конца, им трудно следовать

собственному плану, на них давит комплекс вины и стыда — в итоге они бросают все и сбегают, не имея возможности реализовать собственные обязательства). А окружение, как правило, не очень заинтересовано в том, чтобы разбираться в их сложном внутреннем мире, и считает таких людей безответственными.

Открытость новому опыту. Данный показатель отвечает за целый ряд значимых характеристик взрослых людей (он важен, потому что связан с возможностью устанавливать доверительные отношения и воспринимать новую информацию). Вайсс акцентирует внимание на том, что студенты, у которых такая открытость отсутствовала, значительно хуже воспринимали информацию, потому что требовался собственный механизм верификации (проверки). Если обычный студент может прочитать учебник или послушать лекцию, запомнить и сдать зачет или экзамен, то студент, испытывающий трудности с открытостью новому опыту, считает, что должен все перепроверить несколько раз, услышать несколько мнений (а это значительно замедляет процесс обучения). Он также хуже воспринимает новую информацию в целом, потому что для него все новое есть потенциально опасное.

Такие студенты долгое время ощущают себя в новом коллективе новичками (даже если они находятся там длительное время), часто до последнего ждут, что их должен кто-то позвать или пригласить (но сами никого не приглашают и не зовут), нередко оказываются в изоляции.

Отдельную трудность составляет обращение за помощью. В то время как студенты с бóльшим доверием к миру знакомятся с преподавателями, одногруппниками, строят отношения, студенты, испытывающие трудности с открытостью новому опыту, в случае каких-то проблем боятся обратиться за помощью и не умеют разрешать эти ситуации.

Самые высокие показатели открытости новому у недирективного (попустительского) стиля воспитания и у авторитетного, а самые низкие — у авторитарно-попустительского и невовлеченного (более десяти пунктов разницы).

Склонность к неврозу. Этот показатель характеризует психическое здоровье. Невротические копинговые (от англ. cope — «справляться») реакции, как правило, стереотипичны (негибкие, замершие, однообразные), поэтому приводят скорее к возникновению новых проблем, нежели к разрешению старых. Чем больше склонность к неврозу, тем выше вероятность, что человек не справится с проблемной ситуацией, будет плохо себя

чувствовать, впадет в депрессию.

Самый высокий уровень склонности к неврозу у авторитарно-попустительского и невовлеченного типа воспитания, самый низкий — у демократического (разница более чем на пять пунктов).

Таким образом, видно, что ребенок из авторитетной и демократичной семьи умеет договариваться и общаться, легче справляется с публичными выступлениями и своей коммуникацией с группой, добросовестен, доводит дела до конца, открыт новому опыту, легко обучается, адаптируется в новых обстоятельствах, обращается за помощью, не склонен к неврозам.

Ребенок из авторитарно-попустительской или невовлеченной семьи не умеет и не любит общаться, плохо поддерживает контакты с другими людьми, закрыт, не очень добросовестен, с большим трудом воспринимает новую информацию, не доводит дела до конца, не доверяет коллегам, более склонен к дезадаптивным реакциям.

Ребенок из попустительской и авторитарной семьи находится в зоне статистической нормы — не имеет особых преимуществ (в отличие от детей из демократичной и авторитетной семьи), но и не имеет серьезных психологических проблем.

Успеваемость

В описываемом исследовании вузы предоставляли информацию о том, насколько успешны студенты в учебе. Самый высокий уровень успеваемости характерен для недирективного (попустительского) стиля воспитания, второе место у авторитетного, неавторитарного и демократического, самый низкий уровень — у авторитарно-попустительского и невовлеченного. То есть приведенные выше тенденции находят отражение и в том, какие оценки получают дети.

Важно учитывать, что в данном случае существуют значительные гендерные различия: *для юношей* недирективный (попустительский) стиль воспитания оказывается совершенно неудачным, их академические успехи значительно ниже и близки к показателям авторитарно-попустительского стиля, в то время как лидируют авторитетный и демократический стили.

У девушек ситуация совершенно иная: самые успешные ученицы выросли в недирективных (попустительских) и авторитетных семьях, а в демократичных и невовлеченных — самые неуспешные.

То есть в зависимости от гендера и социальных ожиданий одни и те же семейные стратегии работают по-разному: для девушек лучше работает поддержка и система, а вот полная свобода скорее ухудшает ситуацию; для мальчиков достаточно просто теплого отношения.

Предрасположенность к психическим заболеваниям. Самые высокие значения *депрессии* у студентов из авторитарно-попустительских семей, самые низкие — у студентов из авторитетных (разница более чем семь пунктов: это означает, что дети из авторитарно-попустительских семей куда чаще сталкиваются с апатией, потерей мотивации и упадком сил, что отражается на успеваемости).

Невроз, как уже говорилось, чаще формируется в авторитарных, авторитарно-попустительских и невовлеченных семьях, в то время как в авторитетных и демократичных его вероятность ниже.

Предубежденность и параноидность, то есть склонность ждать негативную реакцию, трудности с преодолением стереотипов и вера в то, что ничего не получится, «все против меня», у юношей чаще формируются в авторитарных и авторитарно-попустительских семьях, у девушек — в авторитарно-попустительских и невовлеченных. Эти трудности мешают

контакту с другими студентами, преподавателями и представителями администрации. В более взрослой жизни — с начальниками.

Неумение прижиться в среде, *дезадаптивность* (то есть низкая скорость адаптации, трудности с ориентированием во внешней ситуации) чаще развивается в авторитарно-попустительских и невовлеченных семьях. Студенты из авторитетных, недирективных и демократичных семей куда лучше адаптируются на новом месте (разница в средних показателях — 8–9 пунктов).

Вывод: дети из авторитарно-попустительских и невовлеченных семей чаще сталкиваются с депрессиями, неврозами, им чаще свойственны предубеждения и параноидальные мысли, им трудно адаптироваться, они могут использовать неработающие механизмы взаимодействия с миром, что приводит к отвержению у других людей.

Дети из демократичных и авторитетных семей демонстрируют более высокий уровень психического здоровья, не склонны к депрессиям и неврозам, легче контактируют с окружающими, хорошо адаптируются.

Дети из недирективных (попустительских) и авторитарных семей оказываются в рамках статистической нормы, их психика значительно меньше уязвима, чем у детей из авторитарно-попустительских и невовлеченных семей.

Наркотики и алкоголь

Склонность употреблять химические вещества для модерации поведения — одна из самых сложных проблем при работе со взрослыми людьми и студентами. Дело в том, что, употребляя даже легкие наркотики, такие как марихуана, со временем (например, при ухудшении ситуации на работе или в университете) человек начинает увеличивать дозы или переходит на более серьезные наркотики. То же с алкоголем. (Об этом не принято говорить, но даже студенты самых престижных вузов России употребляют огромное количество алкоголя. Преподаватели нередко смотрят на это сквозь пальцы. Ходят легенды о том, как биологи и почвоведы пьют в экспедициях, а журналисты — на сессии. Считается, что это часть студенческой жизни. К сожалению, некоторые студенты из-за проблем с алкоголем не могут сдать сессию, другие попадают в неприятные ситуации с преподавателями или полицией, третьи всю оставшуюся жизнь не могут справиться с зависимостью.)

Помимо марихуаны и алкоголя, в жизни современного студента присутствуют гашиш, курительные смеси, экспериментальные психотропные лекарства.

Конечно, далеко не все студенты употребляют или пробовали наркотики, но вопреки уверенности родителей дилером может быть кто угодно, даже очень успешные студенты с высокой успеваемостью и имеющимися научными работами. Поэтому бесполезно или как минимум недостаточно предупреждать ребенка об «опасных незнакомцах». С большой долей вероятности трава или таблетки найдутся у соседки по общежитию, лучшей подруги, сестры бойфренда. Юноши чаще распространяют наркотики и больше их употребляют, но это не значит, что девушки такого не делают. Поэтому лучшая профилактика — насыщенная и интересная жизнь, здоровая психика, поддержка, внимание со стороны близких, их готовность выслушать и поддержать в трудной ситуации.

Самые высокие показатели употребления алкоголя и наркотиков — в невовлеченных семьях (независимо от способа оценки и пола студентов). Довольно высокий уровень приема наркотиков у студентов-юношей 3–4-го курса из демократичных семей. У юношей из авторитетных семей этот показатель намного ниже.

Если уйти от частностей, довольно много пьют и чаще употребляют наркотики дети из невовлеченных (безразличных) семей (показатели выше, чем у всех остальных, более чем на пять

пунктов), следом идут старшекурсники из демократичных, авторитарных, авторитарно-попустительских, авторитетных и недирективных семей.

Склонность попадать в дурные компании и секты

Помимо всего вышеперечисленного, Вайсс также рассматривала склонность поддаваться влиянию негативных авторитетов и попадать в авторитарные секты и плохие компании. Наибольшую уязвимость снова показали дети из авторитарно-попустительских, авторитарных и невовлеченных (безразличных) семей.

Дети из демократичных и авторитетных семей обладают высоким уровнем устойчивости к чужому мнению, они больше полагаются на собственное мнение и уже сформировавшиеся социальные связи.

Общие выводы из исследования Вайсс о влиянии стилей семейного воспитания на дальнейшую жизнь ребенка. В данном исследовании принимали участие молодые люди, которые поступили в колледжи. Аналогичное исследование относительно связи алкоголя и успеваемости, проведенное среди подростков, показывает похожие тенденции, но с куда большим разрывом (дети из авторитарно-попустительских и невовлеченных семей демонстрировали значительное ухудшение успеваемости и почти трагические тенденции употребления алкоголя и наркотиков).

Можно сделать вывод, что высокий интеллект и хорошая учебная мотивация не могут уберечь от снижения успеваемости в силу трудностей с общением, адаптацией и депрессией, сформированными в родительской семье. И даже невзирая на то, что студенты мужского пола из демократичных семей более склонны употреблять алкоголь и наркотики в какой-то период обучения, они сохраняют высокую успеваемость, отличную самооценку и неплохое самоощущение, умеют справляться с трудными ситуациями.

Дети из авторитарно-попустительских и невовлеченных семей менее адаптивны, склонны к неврозам, алкоголизму, депрессии, чаще бывают предубеждены и дезадаптированы. Они не доверяют миру, закрыты для нового, с трудом вступают в контакт, что приводит к снижению успеваемости, сложностям налаживания связей.

Соседи студентов из демократичных и авторитетных семей описывали их как приятных, интересных людей, с которыми легко жить и договариваться, а студентов из невовлеченных и авторитарно-попустительских семей — как мрачных, закрытых,

довольно своеобразных и сложных соседей.

Именно после исследования Вайсс начало меняться отношение к безразличным родителям. Не только ученые, но и политики стали говорить о том, что безразличие к ребенку может быть куда опаснее для его психики, чем авторитарное и даже агрессивное поведение.

Глава 7. Психологическое состояние ребенка и его представление о мире вследствие родительских стилей воспитания

В ЭТОЙ ГЛАВЕ:

• как стили семейного воспитания влияют на то, будут ли у ребенка невроз, депрессия, страхи и повышенная агрессия, как он будет строить отношения с собой и миром, какие смыслы жизни он будет выбирать, как будет воспринимать окружающую реальность и — самое главное — будет ли он счастливым.

Чему необходимо научить ребенка для его более успешной адаптации в мире? Один из важнейших ответов — отдыху и расслаблению. Довольно часто даже интеллектуально развитые и успешные люди не умеют отдыхать и расслабляться, большую часть времени проводят в напряжении.

Как уже говорилось, родительские стили воспитания влияют на то, как ребенок чувствует себя в мире, поэтому среди задач родителя (помимо обучения ребенка речи и помощи ему встать на ноги) — обучить ребенка заботиться о своем психологическом и физическом состоянии.

Родители помогают ребенку научиться гигиене, заботиться о здоровье (обращаться при необходимости к врачу, сдавать анализы, своевременно принимать лекарства). Благодаря родителям формируются привычки, связанные со здоровьем: курить или нет, употреблять ли алкоголь, чтобы «расслабиться» (на самом деле алкоголь — депрессант, ухудшающий состояние нервной системы и способствующий росту напряжения); заниматься ли спортом, включать ли в рацион здоровую пищу, ходить ли время от времени на массаж и другие полезные процедуры.

Кроме того, родители учат ребенка решать организационные задачи, связанные со школой, помогают составлять расписание и следовать ему, придерживаться распорядка дня, брать на себя ответственность. Многие клиенты психологов не могут завершить намеченные дела просто потому, что в детстве никто не помогал им составлять план действий и следовать ему (зачастую родители считали, что достаточно просто поставить перед ребенком задачу и стыдить за неудачу, совершенно не уделяя внимания промежуточным целям и способам их достижения).

Существуют полезные привычки, связанные с

психологическим здоровьем. В их основе отдых, расслабление и равномерная нагрузка.

Отдых — это смена деятельности. Необходимо учитывать расписание занятий: младшему школьнику после 5–6 уроков трудно будет пойти на рисование, где снова нужно быть сконцентрированным, он с куда большим удовольствием отправится погулять во двор или отдохнет дома. Во многих случаях из-за нехватки отдыха дети игнорируют пожелания родителей в духе «успокойся уже и почитай книжку» или «сделай что-нибудь полезное». Гораздо эффективнее чередовать двигательную активность с сидячей деятельностью (так ребенок получит больше удовольствия от повседневных дел).

Расслабление — это отсутствие деятельности. Далеко не всем детям оно легко дается, но есть способ, который подходит всегда, — это сон. Именно поэтому важно, чтобы дети хорошо высыпались и у них было для сна безопасное место.

Нужно учитывать, что дети, как и взрослые, обладают определенным ресурсом работы лобных долей. Они устают к концу дня, и возможность принятия эффективных решений и произвольного поведения снижается (именно поэтому люди, осознающие необходимость диеты, чаще всего нарушают ее именно вечером). Если есть возможность, лучше не оставлять выполнение домашнего задания на поздний вечер (оптимально делать уроки после школы, сделав небольшой перерыв). Когда такой возможности нет, в некоторых случаях имеет смысл отказаться от выполнения домашних заданий в пользу сна, поскольку велика вероятность, что уставший ребенок будет не способен выполнить простейшие задания, делать помарки и ошибки.

Усидчивость, концентрация, осознанность, возможность принимать решения и сохранять внимание — все эти качества вечером «работают» намного хуже, нежели днем. Отдых, расслабление, смена деятельности, паузы повышают качество обучения и успехи ребенка в будущем. Именно поэтому они так важны. В том числе и для родителя: если он умеет расслабляться, отдыхать, находить время для себя, обращается за помощью, внимателен к своему здоровью и психическому состоянию — этому же учится и ребенок.

Многие родители считают, что хвалить ребенка могут только посторонние люди, похвала же от мамы с папой будто и не считается вовсе, поэтому не нужна. В результате от близких людей ребенок слышит только критику, а в дальнейшем не может и не умеет хвалить себя сам, что не дает развиваться самоподдержке, приводит к более тяжелому проживанию трудных

ситуаций и низкой самооценке.

Так что родитель влияет не только на то, насколько ребенок умеет отдыхать и будет ли он хорошо учиться, но и на экзистенциальные аспекты личности. Что это такое?

Экзистенциальные представления человека отвечают за то, как он представляет себе свою жизнь, считает ли ее осмысленной и — в широком смысле — будет ли он счастлив.

Жизненный путь личности — это не просто набор фактов или биография, а способ прожить жизнь в соответствии со своими представлениями о мире, желаниями, ценностями. Это индивидуальная история, мировоззренческая суть человека. В структуру жизненного пути входят факты, события и поступки, которые определяют становление индивида как личности. Жизненный путь не сводится к биографии, так как историю жизни человека составляют не только события или поступки, но и внутренние психические структуры, изменяющие саму личность. Ту личность, которая, согласно представлениям С. Л. Рубинштейна, является активным творцом своей судьбы.

Жизнедеятельность в этом аспекте — это особенная деятельность человека, направленная на сотворение жизненного пути. В отличие от животных, человек сам творит свою судьбу, сам делает выбор, исходя из тех смыслов, которые являются для него важными. Жизненный путь личности отличается от адаптации и инстинктивного поведения именно тем, что направляется и формируется под воздействием смысла и ценностей.

Смысл жизни — это динамическая смысловая система, которая сопровождает все выборы человека (от коротких событий до сложных многолетних процессов, таких как, например, обучение в вузе). Смысл жизни не может быть в чем-то одном — в этом случае человек обычно оказывается «парализован», если смысл исчезает или разрушается. К тому же личность в той или иной степени меняется со временем, поэтому очень важно, чтобы смыслов было много и чтобы они могли взаимодействовать между собой, меняться, развиваться.

Например, такой простой смысл жизни, как «завести детей», на самом деле обычно включает множество подсмыслов: во-первых, так как большинство людей становятся родителями, появление ребенка снимает социальную тревожность и ожидания (вам всегда есть о чем поговорить с коллегами и друзьями, ставшими родителями, ваша собственная семья обычно радуется); во-вторых, рождение ребенка снижает страх смерти и бессмысленности жизни; в-третьих, оно означает появление повседневных задач и занятости; в-четвертых, дети — это веселье,

много любви и тепла. Они постоянно меняются, поэтому в разное время дают разные смыслы, показывая самую суть словосочетания «динамическая смысловая система». Именно взаимодействие этих мелких смыслов и помогает стать ответственными и любящими родителями.

Рубинштейн предлагал разделять жизнь как процесс и как жизнедеятельность. Первое — это захватывающий сериал откликов на повседневные обстоятельства, как правило, уводящий в сторону от осознанности и структурированности. Жизнедеятельность активна, осмысленна и направляется самой личностью в ту сторону, которую человек считает наиболее ценной и правильной для себя.

Люди, вынужденные проживать жизнь как процесс, обычно жалуются на то, что не чувствуют жизнь своей, а себя — активными ее участниками. Если же человек видит в себе творца, обращается с собой и своей жизнью как с процессом творения, потеря осмысленности и ценности жизни не возникает (или по крайней мере происходит лишь во время кризисов динамической смысловой системы).

Можно сказать более просто: если я ценен, если я творец и «владелец» своей жизни, направляю ее в нужную и интересную мне сторону, то я с куда большим удовольствием и интересом живу, даже если это не всегда легко. Для того чтобы такой процесс был возможен, человек должен осознать себя (конечно, для младенца такой подход немыслим, да и для ряда взрослых людей он тоже не реализуется).

Стратегия жизненного пути начинается с концентрации подростковых мечтаний и нечетких желаний, замыслов, из которых возникает идея собственного будущего. Затем через выбор профессии и конкретные жизненные планы реализуется жизненная программа: человек воплощает свое призвание, конкретную доминирующую цель и предназначение своей жизни. Активное отношение к себе и к своей жизни дает возможность сознательно определять сюжет и направленность жизненного пути в физических, социальных и духовных координатах. Реализуя свои потребности и мотивы, удовлетворяя интересы, человек в ходе учебы, общения и труда определяет свой жизненный путь.

Жизненная стратегия — это постоянное приведение в соответствие своей личности характера и способа своей жизни, построение жизни, сначала исходя из своих индивидуальных возможностей и данных, а затем из тех, которые вырабатываются со временем. Стратегия жизни состоит из способов преобразования условий, ситуаций соответственно личным

ценностям, из отстаивания главного ценой уступок в частностях, преодоления боязни потерь и нахождения самого себя.

Стратегия жизни может строиться на основе представления о целостности, поэтапности и перспективности своего пути. Для каждого человека характерна своя стратегия. Она предопределяет постоянную регуляцию хода жизни в направлении, соответствующем ценностям данной личности и ее индивидуальности. К сожалению, многие жизненные стратегии выстраиваются на основании последствий семейных стилей воспитания, что приводит к нарушению формирования жизненного пути.

Считается, что личность осознает себя таковой и оказывается способна на динамический смысловой процесс с помощью четырех шагов (их описал Виктор Франкл, 1961). Чтобы смысл обнаружил себя, человеку нужно сначала воспринять поле возможностей (шаг 1); эмоционально соотнестись с имеющимися возможностями, «пропустить» их через себя, разглядеть в них ценности (шаг 2); найти наиболее соответствующую запросу ситуацию и себе самому единственную наилучшую возможность и принять решение в ее пользу (шаг 3); обдумать способы наилучшего действия в соответствии с принятым решением, внося тем самым обнаруженный смысл в жизнь (шаг 4).

Рассмотрим на примере. Сначала человек осознает себя и смотрит, кто он такой, чего он хочет, какие у него есть варианты (не связывать себя никакими обязательствами, завести котика, родить семерых детей, усыновить ребенка, оформить опекунство, гулять с племянниками), осознает свои эмоциональные реакции (ощущает радость от мысли, что у него будут дети, или облегчение от того, что их не будет, или волнение, что станет заводчиком породы британских кошек), принимает решение и делает выбор (решает стать родителем семерых детей или, наоборот, с радостью выбирает быть хорошим дядей либо любящей тетей), выбирает пути реализации и осознает смысл этого решения для себя (переезжает в большой дом, где можно комфортно жить большой семьей, находит партнера, который тоже хочет много детей, говорит о себе как о многодетном родителе или же заходит на сайт, где продают «британцев», откладывает деньги на симпатичного котика, узнает особенности породы, говорит о себе как о заводчике).

Выполнение этих шагов предполагает наличие у человека четырех базовых антропологических способностей (способностей, имманентно имеющихся у всех людей).

1. Шаг 1: воспринимать окружающий мир трезво, осознавать свою субъективность и отделять себя от другого, видеть интересы

других, иметь способность к эмпатии (самодистанцирование).

2. Шаг 2: чувствовать, попадать в резонанс с собственными ценностями, двигаться в направлении реализации своих задач, быть творцом своей жизни (самотрансценденция).

3. Шаг 3: выбирать, оставлять остальные варианты ради одного, принимать решение, видеть возможности, верить в то, что можно удовлетворить свои потребности (свобода).

4. Шаг 4: действовать, реализовывать выбор, контролировать, направлять собственное поведение, сталкиваться с последствиями своих поступков (ответственность).

В продолжение этих шагов А. Лэнгле (2004) предлагает четыре условия исполненной экзистенции.

1. «Я родился, значит, я есть. А если я есть, могу ли я быть?» Как пишет Лэнгле, чтобы быть, человеку необходимы опора, пространство и защита. А чтобы получить все это, требуется активное участие человека: принять хорошее и выдержать негативное. И если он справится, перед ним появляется следующий вопрос.

2. «Нравится ли мне жить?» Для того чтобы жизнь нравилась, человеку необходимо принять близость, время и отношения с другими людьми. Причем и здесь необходимо его деятельное участие.

3. «Я есть; имею ли я право таким быть?» Чтобы ответить на этот вопрос, необходимы внимание, уважение (оценка) и оправдание.

4. «Я есть, для чего это нужно?» Для ответа необходимы поле деятельности, *структурная взаимосвязь и ценность в будущем*.

За счет перехода от одного шага к другому осуществляется жизнедеятельность, происходят личностный рост, реализация экзистенциальной исполненности.

Личностный рост — это спонтанные изменения, которые происходят во внутреннем мире человека и выражаются в конструктивном овладении средой, социально полезном развитии и сотрудничестве с людьми.

Личностный рост предполагает (по Ф. Перлзу, 1992):

• расширение зон самоосознания (это никак не связано с употреблением наркотиков, просто у человека в ходе личностного роста, например при терапии, улучшается понимание себя, своих желаний, предпочтений и интересов);

• полное осознание настоящей жизни «здесь и сейчас» (для незрелой личности и детей нормально постоянное пребывание в будущем: «Вот тогда-то и начнется настоящая жизнь», «Вот тогда

заживем», а для человека с посттравматическим расстройством и неврозами характерна жизнь в прошлом: бывшие солдаты не могут отпустить тяжелые бои, жертвы насилия постоянно чувствуют себя загнанными в ловушку, но жизнь происходит только здесь и сейчас);

• выбор решения, как жить в настоящем моменте (отказ от стереотипных повторяющихся стратегий, движение к творческой реализации момента, что довольно непросто, особенно в России, потому что приходится преодолевать концепцию «всегда так делали»);

• принятие ответственности за свой выбор (это непростой процесс, гораздо легче находиться пусть и в неприятной, зато не предполагающей активности позиции «куда деваться» и «от судьбы не уйдешь»).

Личностный рост — противоречивый процесс, на пути которого множество препятствий. Основное противоречие личностного роста исходит из двойственной природы человека: очень часто мы хотим и боимся одних и тех же вещей, нам хочется свершений, но нас пугают трудности.

Серьезным препятствием для личностного роста может стать противоречие между стремлением к любви и признанию и естественной потребностью к активности, самореализации собственных устремлений. Личностный рост требует постоянных изменений, переоценки предыдущего опыта на каждой новой стадии развития человека. Это сложный диалектический процесс, для разрешения противоречий которого каждому человеку необходимо быть способным:

• понимать и принимать себя, свою индивидуальность, поскольку, познавая себя, человек обретает свободу и независимость (все экзистенциальные выборы возможны только в том случае, если человек может ответить на простой и в то же время сложный вопрос «Кто я?», понять свои желания);

• определить свое место в жизни, среди других людей, поскольку, соединяясь с ними, человек получает их любовь и поддержку (воспринимать других не как врагов и помехи, а как источник ресурсов, помощи и радости);

• находить ценность и смысл своей жизни, свое уникальное предназначение, неся за них ответственность (в этом заключается основная цель роста личности).

Все эти экзистенциальные аспекты, переплетаясь, рождают важнейшее явление — экзистенциальную исполненность (или исполненную экзистенцию).

Экзистенциальная исполненность — понятие, появившееся в психологии В. Франкла для описания качества жизни человека в противовес более привычному (в частности, принятому в психоанализе) понятию счастья. В истории философской мысли гедонистическое понимание счастья как хорошего самочувствия, свободы от страдания и боли в сочетании с полнотой желаний, «аппетитом к жизни» восходит к Эпикуру.

Понятие исполненности — это эвдемоническое счастье, «счастье через достоинство» (Аристотель), неотделимое от персональных убеждений и установок личности. Степень или уровень экзистенциальной исполненности показывает, много ли осмысленного в моей жизни, как часто я живу в согласии с собой, соответствуют ли моей сущности мои решения и поступки, могу ли я привносить хорошее, как я его понимаю, в свою жизнь. (Повторю, что речь идет не о том, как на самом деле живет человек, а о том, как он полагает, что живет.)

Исследование, в ходе которого были получены данные о соотношении семейных стилей, рассматривало влияние стиля воспитания на психологическое состояние человека, изменение его экзистенциальных показателей и последствия этого.

Рассмотрим психологические и экзистенциальные последствия разных стилей воспитания, выявленные в исследовании, проводившемся в 2013–2014 годах на территории России. В нем приняли участие 395 респондентов (48 % — мужчины, 52 % — женщины) в возрасте от 25 до 40 лет из полных семей.

По результатам чаще всего среди матерей встречаются авторитарные (26 % в совокупности) и неустойчиво-противоречивые стили (39 %), а среди отцов — безразличные (если учесть, что в гиперопекающий стиль воспитания включен вектор безразличия, то совокупность получается около 61 %, без него — 47 %). Невзирая на то что многие отцы видят себя «строгими, но справедливыми», таковых на самом деле всего 10 %, а вот демократичные и авторитетные родители в России редкость — среди и отцов, и матерей их не более 10 %.

Как же распределяются стили воспитания между собой? Демократичные и авторитетные родители предпочитают выступать единым фронтом — эти стили воспитания взаимодействуют между собой и еще всего лишь с несколькими стилями.

Авторитарные родители, как правило, в партнеры выбирают безразличного, иногда авторитарно-попустительского, амбивалентного или враждебного. Неустойчивые часто встречаются с авторитарно-попустительскими, амбивалентными

и, конечно, неустойчивыми. Гиперопекающие взаимодействуют с неустойчивыми, безразличными и иногда авторитарными.

Именно в этих сочетаниях можно увидеть, насколько важны ценности при выборе партнера — противоположности не притягиваются, а отталкиваются, и в выборке практически отсутствуют такие варианты, как «демократичный и авторитарный», «враждебный и авторитетный». Наоборот, в дуэтах можно увидеть скорее ценностные совпадения: враждебному родителю гораздо легче обесценивать ребенка, если второй опекун безразличен, а авторитарно-попустительский может озвучивать свои противоречивые навязчивые требования рядом с неустойчивым, неуверенным в себе родителем.

К каким последствиям приводят взаимодействия разных родительских стилей? Рассмотрим далее.

Демократичные и авторитетные родители

Один из лучших стилей воспитания показывает большую заинтересованность в жизни ребенка при высокой стабильности, последовательности, низких авторитарности и враждебности.

У детей этих родителей отмечаются умеренная склонность к неврозам, низкая спонтанная и реактивная агрессивность (они реже взрываются и еще реже выдают неадекватный ситуации агрессивный ответ). Они не показывают склонности к депрессии, общительны, открыты к контактам, не испытывают трудностей с самопрезентацией, не склонны к перепадам настроения, у них высокий уровень собственной ценности, они умеют вставать на место других людей, чувствуют себя свободными, а свою жизнь считают осмысленной.

То есть можно сказать, что эти люди хорошо слышат себя, легко идут на контакт и строят отношения с миром, мало склонны к депрессиям и неврозам, а также перепадам настроения.

Гиперопекающие родители

В этом случае оба родителя очень заинтересованы в ребенке, показывают низкую авторитарность, но склонны «запускать» его трудности из-за сильных переживаний и страха отпустить ребенка. Также такой стиль воспитания возникает при наличии у ребенка серьезных проблем со здоровьем или инвалидности.

Если рассматривать профили детей таких родителей, то их особенности — очень низкая склонность к агрессии, депрессии и перепадам настроения, высокая уравновешенность, общительность. Они понимают и принимают собственную ценность, хорошо взаимодействуют с другими людьми, чувствуют себя свободными, открыты новому знанию, считают свою жизнь осмысленной и интересной.

Враждебные родители

Поговорим о ситуации, где оба родителя токсичны, негативно высказываются о ребенке, наказывают, могут иметь тенденцию психологически его ограничивать. Оба родителя обладают низким уровнем интереса по отношению к ребенку, не склонны заботиться о нем и очень авторитарны (при высокой устойчивости и последовательности, а также высоком уровне враждебности и обесценивания ребенка).

У детей таких родителей нет возможности отстраниться от себя (потому что другой родитель постоянно небезопасен), что приводит к невысокой личной адаптивности. Также у них повышена склонность агрессивно реагировать на ситуацию, то есть эти дети более враждебны, чем те, кто вырос в других семьях.

Тем не менее у этих людей достаточно высокая ценность себя, эмоциональная устойчивость. Они видят свою жизнь осмысленной, просто постоянно находятся в позиции защиты (что неудивительно, если помнить о том, что они выросли в ситуации постоянной небезопасности сразу двух близких людей).

Сочетание гиперопекающего и безразличного стилей

Сочетание любви и повышенной заботы одного родителя с недостатком контроля, ответственности и интереса у другого. В этом случае один родитель довольно успешно компенсирует второго. У их детей высокая эмоциональная устойчивость, низкая склонность к депрессиям, высокие экзистенциальные показатели: они прекрасно понимают себя и других, несут ответственность за свои поступки и в целом отлично интегрированы в мир.

Безразличные родители

При полной свободе и отсутствии контроля у таких родителей достаточно низкий интерес и при этом высокий уровень безразличия к проблемам ребенка. Такой стиль воспитания является неблагоприятным, опасным для психики и ментального здоровья. У детей, выросших с безразличными родителями, большие трудности с «обнаружением себя», построением отношений, пониманием собственной ценности.

Как результат — высокая спонтанная агрессивность (такие люди страдают от внезапных вспышек агрессии), снижение собственной ценности, своих целей и желаний, отсутствие ощущения собственной свободы.

Сочетание безразличного и амбивалентного стилей

Добавление к безразличному стилю родительства амбивалентности (тот случай, когда родитель играет несколько противоположных ролей в семье; часто встречается, например, при алкоголизме: трезвый папа добрый, а пьяный — злой) дает резкое снижение сразу нескольких показателей: падают общительность и уравновешенность (такие люди довольно замкнуты и страдают от перепадов настроения), повышаются реактивная агрессивность и застенчивость (с одной стороны, им трудно отстаивать свои интересы, с другой — они могут внезапно взорваться).

Сочетание демократического и безразличного стилей

Подобные пары очень редко встречались в исследовании, но сочетание таких родителей дает нейтрально-благополучную картину, очень похожую на статистическую норму в данной выборке. Эта норма несколько ниже нормы здоровья, но можно сказать, что демократичный родитель с высокой степенью вероятности скомпенсирует безразличного.

Авторитарный стиль родительства

Оба родителя сводят воспитание в основном к выполнению ребенком инструкций и приказов, при этом не испытывают к нему враждебности или безразличия, однако не проявляют и сильного интереса. Такие родители склонны вводить ребенка в определенную жесткую систему, которая основана не на его особенностях и интересах, а на чувстве долга.

В результате у детей повышается раздражительность, снижается собственная ценность, им трудно озвучивать свои желания, они легко впадают в гнев (при этом остальные показатели находятся в норме).

Амбивалентные родители

Оба родителя стабильно имеют две или три роли, два или три противоположных полюса — могут одновременно быть очень заинтересованы в ребенке, но при этом проявлять высокую враждебность или безразличие к нему. Такой процесс обычно сопровождает наличие зависимости или других нарушений (от психического заболевания до серьезных проблем с наркотиками и алкоголем).

У детей отмечается резкое повышение склонности к неврозу, компенсирующему поведению, незначительно увеличивается склонность к депрессии, немного снижается общительность. Все остальные показатели тем не менее нормальны или выше нормы (это связано с тем, что у ребенка есть возможность адаптироваться к таким постоянным изменениям).

Сочетание попустительского и враждебного стилей

Один родитель мало участвует в воспитании ребенка (скорее не участвует), второй — часто использует в общении с ребенком агрессию или раздражительность. Как результат — значительная склонность к неврозам, высокая раздражительность и застенчивость, низкая общительность, снижение собственной ценности и ощущения своей свободы. Такие люди с трудом общаются, не понимают, зачем им двигаться вперед, не ценят собственные идеи, чувствуют себя ограниченными ожиданиями других людей (в итоге раздражаются, стесняются и не могут наладить контакт).

Сочетание неустойчивого и амбивалентного стилей

Неустойчивый стиль воспитания означает постоянную смену ролей родителя без очевидных на то причин: отец или мать могут за одно и то же ругать или хвалить, постоянно менять свои решения.

При его сочетании с амбивалентным стилем получается следующая картина: очень высокий уровень склонности к невротическим реакциям, высокий уровень спонтанной агрессии, склонность к депрессиям, низкая общительность, высокая реактивная агрессивность, склонность к перепадам настроения (встречается почти у всех детей неустойчивых родителей независимо от того, к какому типу относится второй родитель), низкий уровень собственной ценности, отсутствие смысла в жизни. Такой человек склонен к апатии, потере мотивации, стереотипному поведению, не считает себя и свои желания ценными, у него постоянно скачет настроение вплоть до внезапных вспышек агрессии.

Сочетание неустойчивого и безразличного стилей

Такое сочетание дает средний профиль по России — статистическую норму. Скорее всего, это «неустойчивая» мать и «безразлично-отвергающий» отец. Дети, выросшие в такой семье, не очень счастливы, не очень заинтересованы в жизни, в некоторой степени депрессивны и склонны к перепадам настроения.

Сочетание недирективного (попустительского) и демократического стилей

Недирективный стиль воспитания характеризуется средним уровнем интереса с низкой авторитарностью, враждебностью, индифферентностью и неустойчивостью. То есть можно сказать, что этот родитель небезразличен к ребенку, подключается в трудных ситуациях, но особого участия в его жизни не принимает. Такой родитель не очень старается, но тем не менее все же присутствует в жизни ребенка и помогает ему до определенной степени (правда, быстро устает).

В результате сочетания такого стиля с демократическим получается профиль с низкой невротичностью, низкой спонтанной агрессией, некоторой склонностью к депрессиям, низкой раздражительностью и эмоциональной лабильностью при определенном снижении открытости. В целом можно сказать, что это достаточно благополучный профиль (неплохо адаптированный к жизни человек без особых преимуществ, но и без особых травм).

Сочетание авторитарного и амбивалентного стилей

Данное сочетание показывает, что взаимодействие двух стилей может давать внезапное снижение результатов — профиль ребенка при таком «миксе» менее благополучен, чем при отдельно амбивалентном и отдельно авторитарном стиле.

Люди, выросшие с авторитарным и амбивалентным родителями, показывают высокую раздражительность, склонность к перепадам настроения и низкую самоподдержку (то есть трудности с самоценностью и достижением собственных целей). Также снижается ответственность за свои действия, ощущение собственной жизни как осмысленной и ценной.

Сочетание гиперопекающего и неустойчивого стилей

В этом случае один родитель прикладывает немало усилий, а другой постоянно меняет свое отношение, что приводит у детей к высокой склонности к неврозам, депрессиям, перепадам настроения, высокой раздражительности, невозможности понять позицию других людей, отсутствию ответственности за свои действия, трудностям в самореализации.

Сочетание авторитарно-попустительского и неустойчивого стилей

При авторитарно-попустительском стиле к неустойчивости родителя добавляется попытка все контролировать, устанавливать свои правила, навязчивость. В результате появляется стиль родительства, напоминающий тиранию. Парадоксальным образом, невзирая на высокий уровень психологического контроля, в этом стиле крайне невысокий уровень ответственности самого родителя, то есть в его мире он царь и бог, а все ошибки, трудности и оплошности в жизни ребенка возникают по вине самого ребенка, а вовсе не потому, что родитель что-то не просчитал или не продумал.

При сочетании с неустойчивым стилем воспитания получается следующий профиль: высокая склонность к депрессиям, неврозам, перепадам настроения, высокая реактивная агрессивность, низкая общительность и уравновешенность, снижение всех экзистенциальных показателей, кроме ответственности (из-за склонности авторитарно-попустительских родителей переносить всю ответственность на ребенка она достаточно высокая). При этом наблюдаются низкая застенчивость и высокая открытость, больше похожие на демонстративное поведение.

Ребенок, выросший в такой среде, всегда и во всем виноват, не уверен в себе, склонен к перепадам настроения, гиперответу (слишком агрессивному поведению в ответ на нейтральные раздражители). Ему сложно общаться, он не очень хорошо себя контролирует и склонен к внезапным демонстративным действиям, при этом чувствует и понимает себя довольно плохо.

Сочетание недирективного и авторитарного стилей

Сочетание малововлеченного, но благожелательного родителя с авторитарным дает следующий профиль: не очень общительный человек, довольно закрытый, не склонный к демонстративности, предпочитающий никому не раскрывать свои мысли, с низким доверием, реактивной агрессией, низкой собственной ценностью и потерей смысла и удовольствия в жизни.

Сочетание авторитарного и безразличного стилей

Один родитель авторитарен, имеет четкие правила, а второму (как правило, отцу) до ребенка нет дела. В результате получается не очень счастливый профиль с низкими экзистенциальными показателями: такой человек считает, что у него мало вариантов в жизни, не принимает ответственности за свои решения, не очень ценит себя, плохо понимает других людей.

Сочетание гиперопекающего и авторитарного стилей

В этом случае неравномерная забота одного из родителей, соединяясь с жесткостью другого, приводит к повышенной застенчивости ребенка, склонности к перепадам настроения и закрытости.

Недирективный стиль воспитания

Двое недирективных родителей создают хороший профиль с высокой эмоциональной устойчивостью и большой заинтересованностью в себе и других людях.

Не обязательно стараться быть лучшим в мире родителем, чтобы вырастить здорового ребенка. Достаточно быть просто нормальным и жить с таким же просто нормальным человеком. И все будет неплохо.

Сочетание авторитарного и неустойчивого стилей

Такое сочетание провоцирует склонность к неврозам, депрессиям, раздражительности и эмоциональной лабильности, низкой способности понимать других людей и весьма низкой ответственности. При этом присутствует ощущение свободы, отмечается достаточно высокий уровень собственной ценности.

В результате получается пугающая картина: человек в непростом психологическом состоянии, раздражительный, агрессивный, готовый реализовывать свои желания, но обладающий низкой ответственностью.

Сочетание гиперопекающего и авторитарно-попустительского стилей

Низкая склонность к неврозам и высокая уравновешенность сочетаются со склонностью к депрессиям, низкой общительностью и реактивной агрессивностью. В профиле высоки показатели ответственности и осмысления мира с низкой возможностью реализовывать себя. Получается достаточно грустный образ необщительного, спокойного, но депрессивного человека с большим чувством вины.

Сочетание враждебного и амбивалентного стилей

Взаимодействие двух нейтральных стилей дает картину, отличную от их профилей в чистом виде. В этом случае бросаются в глаза несколько особенностей: очень низкий показатель по уравновешенности (самый низкий по выборке), самый высокий — по раздражительности, при этом высокая склонность к неврозу и перепадам настроения, низкие значения по самотрансценденции, свободе и экзистенции (снижение на пять пунктов) и высокие по готовности понимать и принимать других.

Можно говорить о том, что это неуравновешенные и уязвимые люди, крайне неуверенные в себе и смысле своего существования, при этом имеющие высокий уровень эмпатии и готовности встать на чужое место. Можно предположить, что они очень уязвимы к насилию (в семье и за ее пределами).

Сочетание авторитарного и враждебного стилей

Сочетание довольно печальное: первым делом можно заметить резкое снижение показателей по всем экзистенциальным пунктам, особенно по самоощущению себя в мире (один из самых низких в выборке). Также снижены понимание себя и других, собственная ценность, страдают свобода реализовывать собственные желания и ответственность за свои действия (но в меньшей степени). У таких людей достаточно низкая эмоциональная устойчивость, уравновешенность и общительность при высокой раздражительности и открытости.

Можно сказать, что эти люди меньше других довольны своей жизнью, очень уязвимы, склонны к агрессии и при этом необщительны.

Сочетание авторитарного и авторитарно-попустительского стилей

В этом случае профиль получается еще более интересный: еще большее снижение экзистенциальных показателей (особенно низки параметры, отвечающие за возможность принимать решения и нести ответственность за свои действия), при этом очень высокие значения по шкале самоценности. Отмечаются низкий уровень способности понимать других людей и проявлять эмпатию, а также низкие значения по шкале склонности к неврозам, депрессиям. Высокая уравновешенность, устойчивость, открытость, низкая эмоциональная лабильность сочетаются с высокой раздражительностью и агрессивностью.

Получается образ очень устойчивого человека, который невероятно высоко ценит себя, при этом абсолютно не заинтересован в других, не несет ответственности за свои поступки, считает себя практически рукой судьбы, очень агрессивен и раздражителен.

Можно сказать, что сочетание авторитарного родителя с авторитарно-попустительским способствует появлению у ребенка психопатического профиля — он становится безжалостным и уверенным в себе.

Неустойчивый стиль воспитания

Профиль достаточно однозначный — происходит снижение по всем пунктам: катастрофически низкий уровень осмысленности своей жизни и показатель по свободе, самый высокий уровень эмоциональной лабильности в выборке (среди опрашиваемых баллы колеблются от 7 до 15, в то время как, например, в гиперопекающей группе — от 1 до 7), высокий уровень склонности к неврозу (оценки от 8 до 14, в гиперопекающей группе — от 1 до 8) и депрессии. Отмечаются высокая раздражительность, низкая общительность, низкая уравновешенность, высокая реактивная агрессивность и застенчивость.

Такой человек мало способен принимать решения, разочарован в мире, крайне эмоционально нестабилен, «без кожи», скорее всего, страдает от невроза или депрессии, очень застенчив, необщителен и закрыт.

Сочетание безразличного и авторитарно-попустительского стилей

У этого профиля весьма низкие баллы по всем экзистенциальным пунктам, особенно по возможности принимать решения и ценить себя. Все остальные показатели снижены относительно средних: высокая невротичность, депрессивность, раздражительность, агрессивность, эмоциональная лабильность, застенчивость, низкая общительность, уравновешенность.

В этом случае мы говорим о печальном, замкнутом, одиноком человеке, который обладает высокой агрессивностью, но обращает ее на себя и превращает в способ причинить себе вред.

Авторитарно-попустительские родители

Профиль с самыми низкими оценками. Если сравнить разницу между ним и демократическим и авторитетным стилями по экзистенциальной исполненности, разрыв получается колоссальный: 59 пунктов. То есть на фоне ребенка с двумя авторитарно-попустительскими родителями ребенок с двумя авторитетными выглядит жизнерадостным и веселым.

Самое сильное снижение (13 баллов) отмечается по шкале свободы (всего 25 баллов). Можно предположить, что в этой группе люди чувствуют себя самыми несвободными в мире: в выборке баллы колеблются от 14 до 30 (при статистической норме 38–40; у детей с демократичными родителями диапазон оценок — от 30 до 50). Наблюдается самый низкий средний показатель по собственной ценности — 45, минимальный показатель — 33 (при норме 50 и статистическом среднем 56), разброс значений у детей демократичных и авторитетных родителей составляет от 40 до 67.

По индивидуальным откликам, это самые разочарованные в жизни респонденты. Если сравнивать их показатели с показателями детей гиперопекающих и демократичных родителей, получается, что они почти по всем пунктам находятся в разных частях системы координат.

В целом, если посмотреть рекомендации шкалы Лэнгле, оценивающей психологическое состояние и экзистенциальные установки личности, дети авторитарно-попустительских родителей, безразличных и авторитарно-попустительских, неустойчивых, враждебных и авторитарных, авторитарных и авторитарно-попустительских находятся на грани суицида и антисоциальных действий.

Это очень уязвимая группа людей, нуждающихся в поддержке. При этом важно, что в исследовании принимали участие психически здоровые люди, имеющие работу, доступ к компьютеру. Тем не менее даже некоторая социальная адаптивность не защищает от мрачной картины мира и ряда нарушений.

Наиболее благоприятными сочетаниями являются авторитетные, демократичные, гиперопекающие и недирективные родители, взаимодействующие между собой, также неплохие показатели у детей амбивалентных родителей и двух авторитарных. Это означает, что важна не только позиция матери или отца, но и то, как они взаимодействуют друг с другом в семье.

Глава 8. Социальный контекст

В ЭТОЙ ГЛАВЕ:

• как влияет социальный контекст на стили родительского воспитания и детей;

• что необходимо учитывать при взаимодействии с детьми и родителями;

• какие есть уязвимые группы населения и как меняется ситуация с детско-родительскими отношениями в таких семьях.

Исследуя влияние на семью, современные ученые учитывают социальный контекст. Существует значительный перекос в сторону исследований «белых гетеросексуальных традиционных семей с высоким доходом». Отчасти это связано с тем, что значительная часть исследователей относятся к среднему классу и выше; отчасти с тем, что такие семьи отличаются большей стабильностью, легче идут на контакт, более заинтересованы в том, чтобы их дети получили хорошее образование и не были травмированы, поэтому с удовольствием сотрудничают. Однако результаты таких исследований далеко не всегда можно распространить на другие социальные группы, поэтому сейчас данная концепция постепенно меняется.

Иногда дети рождаются у женщин, которые не хотели ребенка по самым разным причинам. Именно такие матери обычно особенно жестоки с детьми, зачастую относятся к ним безразлично или используют другие неблагоприятные стили воспитания. Возможно, довольно неожиданно увидеть такой текст в книге по воспитанию детей, но, говоря о социальном контексте, нельзя обходить такую важную тему, как репродуктивное насилие.

Репродуктивное насилие — многогранное насилие над женщиной, связанное с ее возможностью иметь детей. Первое направление такого насилия — государственное, когда женщине по тем или иным соображениям отказывают в праве (или ограничивают право) сделать аборт по ее желанию. Второе направление — семейное. В этом случае, как правило, оно сопряжено с сексуальным насилием. Суть репродуктивного насилия в семье в том, чтобы тем или иным способом (угрозами, обманом, убеждением) заставить женщину иметь детей.

В России такое насилие является практически законодательной нормой. Слова о том, что женщина имеет право не рожать ребенка, даже если у нее все в порядке с деньгами, работой, партнером, вызывают, как правило, удивление и шок, настолько современные женщины убеждены, что аборт — это

убийство и что пойти на это можно, только находясь на грани. У многих врачей слово «роди» — универсальное лекарство от всех болезней. Доктора обещают уменьшение миом, полипов, снижение болезненности полового акта, обновление организма.

О рисках для женщины говорят гораздо меньше, как и скрывают информацию о том, какое количество беременностей заканчивается выкидышем и насколько важно заботиться о своем здоровье (в России статистика по выкидышам несколько хуже обычной: в Европе выкидышем заканчивается каждая третья беременность, в России — около 40 %). Именно поэтому этически неверно называть плод ребенком — это ухудшает принятие ситуации выкидыша. На самом деле каждая пролайферская реклама, говорящая о том, что плод — ребенок, болезненно бьет по тем женщинам, которые вынуждены были сделать аборт по медицинским показаниям или у которых случился выкидыш. При этом с беременностью ассоциированы такие болезни, как послеродовая депрессия, нарушения опорно-двигательного аппарата, снижение иммунитета и многое другое.

Послеродовая депрессия — заболевание, связанное с рядом факторов, как социальных, так и индивидуальных. С симптомами такой депрессии в той или иной мере сталкивались от 60 до 75 % женщин, особенно уязвимы те, кто был склонен к депрессивным состояниям и до наступления беременности (около трети женщин, которые страдали депрессией до беременности, впадают в депрессию после родов).

По данным Манк-Олсен (Munk-Olsen et al., 2011), у 10–13 % наблюдается послеродовая депрессия даже спустя год после родов. Дюранд (Durand et al., 1994) ассоциирует затяжную послеродовую депрессию с биполярным аффективным расстройством (БАР) примерно в четверти случаев (то есть длительная, больше года, депрессия в 25 % случаев приводит к БАР), при этом примерно треть послеродовых депрессий манифестируется на девятом месяце жизни ребенка и сохраняется в течение 2–3 лет. Выделяют следующие симптомы депрессии у родивших женщин:

- сильную усталость, заторможенность и изнеможение;
- ощущение грусти, безнадежности и страдания;
- нарушения сна;
- изменение аппетита;
- сильное волнение, страх и панику в течение дня;
- неспособность решать повседневные дела;
- необоснованное беспокойство за ребенка;
- мысли о причинении вреда себе или ребенку.

Если описать простыми словами, то послеродовая депрессия выглядит примерно так: маме постоянно хочется спать или плакать либо лежать без сил в темноте, плач ребенка вызывает страх сорваться или сильный гнев, практически отсутствует умиление ребенком, от мамы требуется высокий самоконтроль, забота о ребенке не радость, а тяжкая обязанность, секс и все, что связано с появлением детей, вызывает глубокое отвращение, отражение в зеркале не радует, и все изменения, которые произошли с телом, вызывают отчаяние.

Причины послеродовой депрессии:

• сложности во взаимоотношении с супругом, родственниками;

• конфликтные отношения с собственной матерью, недостаток поддержки родительской семьи;

• невозможность контролировать жизненные события, беспомощность;

• перенесенная ранее депрессия (до или во время беременности);

• недостаток или отсутствие социальной поддержки;

• низкий социально-экономический статус;

• алкоголизм;

• разлучение с ребенком сразу после родов;

• тяжелые переживания после предыдущих родов, выкидышей, ЭКО, абортов (после нескольких неудачных ЭКО даже благополучная беременность вызывает сильные переживания);

• стресс или неприятные события во время беременности (смерть родителей или близких родственников, переезд на новое место жительства);

• ранняя выписка из больницы после родов;

• тяжелый предменструальный синдром (ПМС) в анамнезе;

• гормональные изменения (резкое снижение гормонов после родов, уровень некоторых из них падает катастрофически);

• наследственная предрасположенность к депрессии;

• трудная адаптация к роли матери;

• хроническое переутомление.

Послеродовая депрессия имеет три типа тяжести:

• послеродовая тоска или печаль, как правило, связанные с гормональным спадом; это не очень приятное состояние грусти и упадка сил, которое проходит в течение нескольких недель (иногда женщина даже не формулирует его как какую-то проблему), оно не связано с нарушением жизнедеятельности, не влияет на интеллект и эмоциональную сферу в дальнейшем;

• послеродовая депрессия — выраженное длительное состояние упадка сил, беспомощности и отчаяния (обычно помогают медикаменты и психотерапия);

• послеродовой психоз — тяжелое состояние, связанное с полной неспособностью ухаживать за собой и ребенком (встречается довольно редко, требует помощи медиков).

Послеродовые депрессии также характеризуются по рисунку протекания (О'Хара, 1994).

Невротическая депрессия

Характеризуется нарастанием депрессивных симптомов, появившихся еще во время беременности, таких как жалобы на самочувствие, боли, слезливость, сильная тревога в конце дня, снижение самооценки, нарушение режима сна, зависимость от мнения окружающих, страх быть плохой матерью. Сорок процентов женщин попадают с таким диагнозом к специалистам.

Меланхолия с бредовыми включениями

Женщина становится заторможенной, появляется склонность к саморазрушительным мыслям, ей кажется, что она абсолютно несостоятельна, плохо понимает, на что способен ее ребенок, не может заботиться о нем, может не узнавать близких людей, не понимать, где она находится, страдать от резкого возбуждения, сменяющегося полной потерей сил и безразличием к собственному окружению. В ряде случаев появляются галлюцинации: женщине кажется, что ребенок умер, ее голова взорвалась, ее убили или посадили в тюрьму за то, что ребенок упал, и пр.

Депрессия с невротическим компонентом

Расстройство ипохондрического характера: у женщин много соматических жалоб, болей, как правило, скорее выдуманных, нежели настоящих (меняется локализация в сторону невралгий, головных болей, состояния «мне плохо»), выраженная астения, отсутствие сил, бессонница, потеря массы тела, навязчивый страх нанести вред ребенку (придавить во сне, уронить и пр.).

Депрессивное состояние матери влияет не только на ее дальнейшую жизнь, но и на жизнь ребенка. Кон (1989) говорит о том, что матери с послеродовой депрессией обращаются с детьми либо как автомат (они слабы, бесчувственны, грустят, поведение ребенка им неинтересно), либо как натянутая струна (они напряжены, перегружены, часто с замершей мимикой), либо грубо, бесцеремонно и с раздражением. В ряде случаев матери сочетают три этих проявления по отношению к ребенку.

По данным Келлера и др. (1986), до 40 % детей, чьи матери находились в тяжелой депрессии, а также других психотипических состояниях (БАР, пограничное состояние личности и т. д.), во взрослой жизни были вынуждены обращаться за помощью.

Трагедией является также то, что послеродовая депрессия редко признается близкими женщины: считается, что уставать с ребенком до полусмерти нормально, что это с ней что-то не так, если она не чувствует себя счастливой. Также нормальными считаются социальная изоляция («О чем с ней говорить, у нее одни подгузники на уме!»), отсутствие поддержки («Дети — это проблема родителей») и отсутствие денег («Ну конечно, у вас же расходы выросли, а работать ты пока не можешь»). И вся тревога, отчаяние, тоска женщины остаются с ней, она не может вырваться из этого круга и обратиться к специалисту (по данным опросов, мужья, как правило, недостаточно вовлечены в заботу о ребенке и часто не вникают в проблемы жен; матери слишком тревожны; подруги редко навещают молодых матерей).

Однако важно внимание каждого — и подруги, и мамы, и мужа, и психолога. В этом случае выздоровление наступает в 80 % случаев. Для лечения послеродовой депрессии применяют арт-методы, терапевтическую беседу, эмоциональный коучинг (обучение новым способам поведения при сильных раздражителях и эмоциональном выгорании). При грамотной терапевтической и медикаментозной поддержке (позволяет снизить эффект гормонального и эндорфинового спада) ремиссия наступала к 4,5 месяца ребенка и продолжалась несколько лет, в то время как при

отсутствии лечения депрессия у большинства женщин проходила только к 18 месяцам жизни ребенка, а в ряде случаев усугублялась и переходила в более серьезные заболевания.

Именно поэтому пролайферская позиция «ребенок — это всегда радость» неверна. Для женщины это определенная угроза жизни, телесному и психическому здоровью (при довольно высокой вероятности недоносить беременность до появления малыша). Однако об этих рисках женщинам не принято сообщать, их вводят в заблуждение, а расплачиваются за эти риски сами женщины и их дети.

К сожалению, современная политика государства направлена на то, чтобы аборт считался таким же ужасным проступком, как оставление детей в опасности или самоубийство, хотя на самом деле никаких социальных институтов для того, чтобы забеременевшая женщина чувствовала себя безопасно и могла рожать, нет и не предвидится.

При этом социальное мнение сдвигают в сторону, что женщина не должна работать на высокооплачиваемой работе, участвовать в политической, деловой и социальной жизни наравне с мужчиной. То есть женщина должна родить ребенка, не опираясь ни на социальные гарантии (такие как качественная медицина, пособие по уходу за ребенком и хороший детский сад), ни на свою работу, занятость и социальный статус. Это означает, что женщине в качестве поддержки предлагается ее муж, что при современном уровне ответственности мужчин, их слабой вовлеченности в воспитание детей и невысоком уровне доходов означает, что мы «приглашаем» женщину в бедность, одиночество и боль.

В таком социальном контексте то, что женщины в принципе не перестают рожать, можно расценивать как чудо, последствия упрямой биологии и низкой информированности о контрацепции. По данным «Левада-Центра» (2017), 39 % опрошенных среди 1600 человек узнали о контрацепции от сверстников и друзей, 19 % — на собственном опыте, 18 % — из книг по медицине, 24 % — из журналов, СМИ и Интернета, что означает полное отсутствие информирования детей в семьях и школах.

Мифы и фантазии, связанные с рождением детей

Это весьма важная часть социального контекста, потому что именно из-за мифов и неправильного информирования в ряде случаев появляются дети у недостаточно готовых и не очень счастливых родителей.

Ряд самых живучих мифов, связанных с появлением детей:

• грудное вскармливание и прерванный половой акт как надежные способы контрацепции (на самом деле индекс эффективности контрацептивов Перля при использовании презервативов говорит об одной беременности на 100, а при использовании лактации и прерванного полового акта — о 33–47 беременностях на 100, то есть это лишь немногим лучше, чем полное отсутствие контрацепции);

• наличие боли и крови при потере девственности (более 40 % женщин при достаточной нежности партнера не испытывают боли, соответственно, нет крови при первом половом акте); безопасность оральных контрацептивов (на самом деле таблетки в ряде случаев приводят к депрессии и повышению тревожности, а также снижают качество жизни, к тому же часто неправильно информированные девушки принимают их не по инструкции, вызывая нарушения своего гормонального статуса);

• опасность медикаментозного прерывания беременности (ему присваивается статус чуть ли не полостной операции с риском дальнейшей невозможности иметь детей; есть устойчивый миф, что при первой беременности аборт делать нельзя). К счастью, при должном уровне подготовленности докторов это не так. В большинстве случаев данная процедура не угрожает здоровью женщины;

• дискомфорт при использовании презервативов и особая уязвимость мужчин при половом акте (считается, что мужчины очень страдают, если надевают презерватив или не совершают половой акт после возбуждения). Первая проблема решается честным и правильным подбором размера (указан на обратной стороне презерватива мелкими цифрами), вторая — не существует в реальности. Некоторый мужской дискомфорт совершенно никак не соотносится с рисками нежеланного секса и беременности для женщины;

• маргинальность венерических заболеваний (идея, что болеют только люди, ведущие беспорядочный образ жизни, или бедняки) — на самом деле основным источником опасности

распространения венерических заболеваний являются гетеросексуальные мужчины, особенно состоящие в браке. Они имеют тенденцию заниматься сексом «спонтанно и без презерватива» с самыми разными женщинами, а потом приносить все инфекции домой. К тому же ряд из них передается иными способами. Поэтому очень важно проверяться на наличие инфекций, даже если люди живут в постоянном гетеросексуальном закрытом партнерстве.

Отмечается значительная корреляция с полом и доходом в оценках необходимости планировать семью: молодые трудоустроенные женщины считают, что имеют право на аборт без согласования с отцом ребенка, а вот малообеспеченные мужчины без образования считают, что женщинам нужно запретить принимать такие решения и что в целом их жизнь менее значима, чем жизнь ребенка (они с сомнением высказываются за аборт даже при угрозе жизни беременной). Это означает, что чем меньше мужчина образован и финансово обеспечен, тем больше он склонен к тому, чтобы контролировать женщину во всем, включая ее тело.

Ситуация с нежеланными детьми, родители которых обычно чрезвычайно уставшие, раздраженные, общающиеся с ребенком посредством негативных и неприятных высказываний, каждый день обесценивающие их и обижающие, чрезвычайно печальна.

Женские и мужские роли в России

Можно смело сказать, что на данный момент социальная ситуация имеет ряд противоречивых характеристик. В обществе отмечается жесткая позиция, сообщающая, что здоровая и нормальная женщина должна хотеть семью и детей (это не так, в ряде развитых стран, таких как Германия, Англия и Израиль, люди делятся на две большие группы: работающие одиночки, не занимающиеся репродукцией, и вступающие в брак и обычно воспитывающие 2–4 малышей; это позволяет сохранять позитивную демографическую ситуацию и хороший уровень жизни). При этом женщине никто и ничего не должен: нет ни финансовой, ни общественной, ни мужской поддержки.

Мужчины 1981–1985 годов рождения уступают женщинам и в образованности, и в заинтересованности в детях (более 60 % мужчин показывают высокие значения по шкале «безразличие» в отношении собственных детей), избивают своих партнерш (около 650 тысяч женщин ежегодно), практически никогда не берут больничные по уходу за детьми (хотя в целом берут больничные чаще, чем женщины, которых зачастую на основании «часто болеющих детей» дискриминируют на работе).

Помимо этого мужчины употребляют значительно больше алкоголя (23,5 литра спирта в год на каждого мужчину от 15 до 60 лет в России против 7 литров у женщин, что соответствует 1,3 литра пива в день против 0,33 у женщин). Если более внимательно рассмотреть эту статистику и учесть, что 32 % мужчин пьют реже раза в месяц, то получается, что 68 % мужчин употребляют 3,5–4 литра пива или бутылку водки в день! Эти цифры собраны Роспотребнадзором и не учитывают алкогольных напитков домашнего изготовления. Среди 7 миллионов наркоманов, зарегистрированных в России Федеральной службой по борьбе с наркотиками в 2014 году, 84 % — мужчины (это 5 880 000 человек).

Помимо этого, мужчины практически не обращаются за медицинской помощью, часто запускают заболевания до тяжелых форм (в четыре раза чаще, чем европейцы). Таким образом, в большинстве пар женщине находиться небезопасно, хотя общество давит на нее по поводу замужества и рождения детей. Это работает не очень эффективно — одинокие женщины, конечно, могут становиться мамами (что мы отчетливо видим в нашем обществе, в том числе глядя на рост количества приходящих на ЭКО одиноких женщин: в России за 2017 год их число выросло вдвое), однако они редко решаются на второго

ребенка.

Общество как третий родитель

Мужчина и женщина, создающие пару, остаются частью общества, где почти каждый из участников прямо или косвенно заботится о детях: даже те малыши, что остались без семьи, имеют высокие шансы на выживание за счет различных учреждений, приемных семей и налоговых отчислений.

Взрослые (и не только родственники) помогают детям: подсказывают, обучают, советуют, удерживают, лечат, одевают, адаптируют к социальным институтам. И именно от того, как общество, окружающее семью, относится к ней, зависит многое: родители, оставшиеся без помощи своих семей, изолированные в квартирах, живущие в чужой стране, справляются с родительским стрессом, усталостью и депрессией куда хуже.

Семьи, конфликтующие с социумом по той или иной причине (приехавшие из другой страны, относящиеся к дискриминируемой группе, стоящие по другую сторону закона или морали), могут практиковать значительно различающиеся стили воспитания и в целом не иметь возможности успешно социализировать детей. В качестве примера можно привести азиатские семьи в западной системе (есть целый ряд исследований китайских диаспор в США и вьетнамских в Австралии). Они сталкиваются с двумя проблемами: внешние и культурные отличия (вьетнамская и китайская культуры более патриархальные, а главное — коллективистские и больше ориентированные на общее благо, нежели на личный успех — как США или Австралия). Дети, выросшие в таких семьях, с одной стороны, часто добиваются успеха, потому что их с детства приучают много работать и жертвовать собой, с другой — испытывают ряд проблем с самооценкой, реализацией своих желаний, часто ощущают себя очень уставшими, измученными.

Исследования показывают, что родительский стиль в диаспорах мутирует: приобретает черты страны, в которой находится семья, при этом сохраняя многое из стиля собственной культуры. Конфликт, в котором находится ребенок внутри такой семьи, смущает его: вырастая, он чаще показывает признаки депрессии, эмоционального выгорания, более склонен к неврозам. Детей китайских эмигрантов в Америке даже называют «печальными директорами»: родители (особенно матери) вкладываются в успех своих детей, пытаясь дать им максимум. Дети с ранних лет занимаются спортом, поют, танцуют, углубленно изучают математику, говорят на нескольких языках и в итоге добиваются большого успеха, занимая высокие должности

в сферах бизнеса, науки, образования и других областях. При этом они не просто не чувствуют себя счастливыми, наоборот — очень часто именно такие люди склонны к суицидам в довольно раннем возрасте, потому что не умеют радоваться жизни, расслабляться и заботиться о себе, воспринимая собственные успехи как часть навязанной реальности. Но не обязательно менять культуру, чтобы чувствовать себя комфортно в социуме и не испытывать трудностей с адаптацией.

Самая незащищенная часть населения — молодые матери-одиночки. Довольно часто забеременевших девушек уговаривают оставить ребенка, не призывая при этом отца ребенка содержать его и воспитывать. То есть общество решает свои задачи локально, не вовлекая мужчин, хотя зачастую молодые девушки оказываются втянуты в отношения обманом, манипуляциями или даже принуждением. В результате девушка остается в уязвимом положении на долгие годы: статистика показывает, что довольно часто она так и не получает шанса завершить образование, найти хорошую работу или оплатить услуги няни, именно молодые матери-одиночки чаще живут в неблагополучных районах, не имеют медицинской страховки, не могут оплатить обучение ребенка.

Помимо этого, у молодой мамы практически нет возможности быть авторитетным или демократичным родителем: избыточная ответственность, необходимость постоянно решать целый ряд проблем истощают ее ресурсы, вызывают огромную усталость, которая сказывается на климате в семье. Именно поэтому матери-одиночки чаще склоняются к авторитарному, авторитарно-попустительскому или даже безразличному стилю воспитания.

Конечно, масштабы проблемы с матерями-одиночками различаются в разных странах, например, в России таких семей около 32 %, а в Израиле — менее 6 %. Связано это с рядом факторов, в первую очередь с возможностью получения сексуального образования и доступом к контрацепции.

В странах, где, как и в России, информирование о том, как вести безопасную половую жизнь, часто приравнивается к растлению, дети получают необходимые сведения слишком поздно и часто лишены средств, чтобы купить контрацептивы. При этом возникает парадокс: в тех странах, где у девочек есть доступ к достоверной информации и деньги, имеется возможность разделить сексуальный дебют и материнство, у государства достаточно финансовых средств, чтобы помогать родителям-одиночкам, потому что большая часть семей — полные и финансово обеспеченные, а в тех странах, где девочки

не информированы и не имеют денег, государство не может предложить достойного пособия или социальных льгот.

В результате дети матерей-одиночек растут в атмосфере недостатка финансов, у них меньше возможности сменить школу и район, часто нет денег для получения хорошего образования и, как следствие, построения удачной карьеры, а их единственный родитель, как правило, не обладает большими ресурсами.

Эти выводы в ряде стран привели исследователей и чиновников к пониманию необходимости отдельной поддержки матерей-одиночек — как финансовой, так и организационной (от квот на работу до помощи волонтеров и почти бесплатных детских учреждений). И это действительно изменило ситуацию. В России тоже существует ряд льгот и видов помощи, но их недостаточно.

Помимо одиноких родителей, не защищены семьи, где родители относятся к социально-дискриминируемым или неодобряемым группам (иммигранты, гомосексуалы, представители этнических меньшинств, инвалиды и др.). Как правило, общество менее склонно помогать таким группам, закрывает глаза на целый ряд проблем: травлю в школе, одиночество детей (когда родители очень много работают), низкий уровень доходов, дополнительную нагрузку на детей (от бытовой до трудовой).

Сами дети обычно сталкиваются с тем, что их детство намного раньше заканчивается, у них больше обязанностей, их родителей могут не пустить в школу или в больницу. Парадоксальным образом эти ежедневные трудности зачастую ускользают от соседей и учителей, и вместо того, чтобы решать проблемы, они начинают говорить о том, что родителям не стоило иметь детей.

Дискриминация распространяется и на детей из неблагополучных семей в случаях, если родитель принимает наркотики, употребляет алкоголь или совершил преступление. Особенно уязвимы дети матерей-заключенных — в этом случае у ребенка вообще может не быть безопасного родителя и пространства, их травма очень похожа на те, что получают дети, находящиеся в местах военных действий, техногенных и природных катастроф: вырастая, они страдают от разного рода фобий, посттравматического расстройства, депрессий, анорексии или ожирения, других соматических нарушений, не доверяют людям.

Социальная среда — одна из частей фундамента для становления личности. Включает ясли, детский сад, школу, вуз, армию, профессиональное училище, друзей, соседей,

одноклассников, учителей, а также спортивные секции, творческие мастерские, квартиру, в которой живет семья, дом, соседние районы, доступные магазины, музеи, кинотеатры, театры и др. Из этого складываются ежедневная реальность ребенка, его быт и взгляд на будущее, от этого зависит его групповая идентичность: то, кем он себя считает и ощущает.

Точно так же, как родители определяют климат в семье, социум определяет климат вокруг семьи, и он не менее важен: общество может как сгладить проблемы и трудности семьи, так и подбросить испытаний. Например, родители, усыновившие детей, во многих случаях оказываются без поддержки родственников и друзей, хотя проблем у них немало: за ними пристально наблюдают органы опеки, а детям трудно социализироваться — они могут страдать расстройством привязанности, отставать в развитии, совершать мелкие правонарушения. У таких семей значительно выше расходы — на медицину, логопедов, репетиторов, при этом их упрекают в жадности, отсутствии любви к приемным детям, самопиаре и других грехах, не говоря уже о том, что сам процесс усыновления очень сложный и требует больших финансовых, эмоциональных и временных затрат, которые общество считает само собой разумеющимися и никак не компенсирует.

Если молодые матери хотя бы время от времени получают сочувствие на словах (а иногда и на деле), то родители усыновленных детей куда чаще слышат: «Это же не твой ребенок» или «Ну, у тебя же не было беременности/родов». В такой ситуации семья оказывается в оппозиции социуму, воспринимает его скорее как враждебный, что впоследствии снижает адаптацию и эмпатию ребенка.

Глава 9. Общие рекомендации для родителей, их друзей и родственников

В ЭТОЙ ГЛАВЕ:

• рекомендации о том, как построить авторитетную или демократичную семью;

• что полезно и хорошо делать родителям, как им могут помочь друзья и родственники.

Начнем с простого: для того чтобы стать своему ребенку надежным партнером в процессе социализации, необходимо ответить на вопрос «Каким родителем я могу быть?» Именно «могу». Вы наверняка уже оценили все преимущества авторитетного воспитания, однако необходимо понимать: для того чтобы стать хорошим родителем, одного знания преимуществ и положительных результатов недостаточно, наоборот, многие мамы и папы настолько устают, что не только не движутся в желаемую сторону, но скорее отдаляются от нее.

Возможно, было бы лучше, если бы они выбрали простую систему ценностей. Именно поэтому уместно напомнить: практически все системы воспитания и контроля, кроме авторитарно-попустительской и безразличной, имеют свои преимущества и вполне могут быть хорошей системой, если использовать ее осознанно.

Конечно, если детей у вас еще нет, многое можно успеть изменить, обратившись за психологической помощью: в процессе терапии меняется в том числе родительский стиль, так как он связан с личностью родителя, его целями и ценностями. Также бывает полезна терапия и в процессе воспитания детей: многие клиенты приходят с вопросами, пытаются разобраться с тем, что можно изменить, сделать лучше, работают со своими чувствами, возникающими в ответ на неприятное или агрессивное поведение ребенка, пробуют изменить собственные реакции.

Однако важно помнить, что далеко не все поддается корректировке (у нас, как и у наших детей, разные нервные системы, разные истории воспитания, мы выросли в разных социальных, исторических, культурных условиях, все это влияет на нас и на климат в наших семьях).

Поэтому прежде всего я рекомендую попытаться честно ответить на уже озвученный вопрос: «Каким родителем я могу быть?» Для этого давайте попробуем ответить на несколько

сопутствующих вопросов.

Тревожный ли вы человек?

Вспомните свой обычный день: насколько часто, например, вы спохватываетесь, что забыли закрыть кран, выключить свет, запереть дверь? Если такие страхи вас мучают почти постоянно, сделайте пометку.

Теперь поразмышляем о том, насколько вы тревожитесь об отношениях. *Часто ли вы* думаете о том, что все испортили? Волнуетесь ли, что обидели человека, случайно нарушили его границы, выглядели глупо или неуместно? Переживаете ли о том, что недостаточно заботитесь о близких? Если это вам знакомо, сделайте пометку.

Волнуетесь ли вы о будущем? Если вас часто посещает страх смерти, бедности, если вы боитесь плохо сделать работу и быть уволенными, если вы опасаетесь заболеть или потерять близких и подобные мысли посещают вас довольно регулярно, сделайте пометку.

Много ли у вас бытовых фобий? Боитесь ли вы пауков, электрического тока, машин, насекомых, темноты, летать, отравиться химическим средством, располнеть? Если это так, сделайте пометку.

Легко ли вам уснуть? Если вы подолгу не засыпаете, крутитесь, волнуетесь о том, что вам предстоит делать завтра, или прокручиваете в голове события минувшего дня, раздумываете о том, как лучше поступить, или до мельчайших подробностей обдумываете свои планы, сделайте пометку.

Легко ли вы выдерживаете паузу? Если другой человек замолчал, насколько быстро вы начнете говорить? Давит ли на вас тишина? Насколько быстро у вас появляются тревожные мысли, если человек долго не отвечает? Чувствуете ли вы гнев или беспомощность, если человек забыл телефон? Если да, сделайте пометку.

Пересчитайте свои пометки: если их больше трех, скорее всего, вы тревожный человек. Тревожный родитель редко бывает авторитетным или демократичным, для него куда более вероятным будет неустойчивый, авторитарно-попустительский, гиперопекающий или даже сверхопекающий стиль воспитания.

Именно тревожность часто выступает причиной навязчиво-директивного контроля, бесконечных вопросов «Все ли в порядке?», «Все ли сделано?», а также неприятных выяснений отношений («Наверняка накосячил!», «Знаю я тебя, ты все перепутал!»).

Наиболее благоприятным из четырех стилей воспитания в

этом случае является гиперопекающий, потому что, помимо тревоги, он содержит много поддержки, искреннего интереса и тепла.

Если вы тревожный человек, не бойтесь обращаться за психологической помощью, именно терапия помогает лучше узнать себя, получить опору в жизни, снизить социальную тревогу. А до этого момента старайтесь давать вашему ребенку больше свободы и поддержки. Скорее всего, вам трудно его отпускать и еще труднее не контролировать, но не отчаивайтесь: со временем вы научитесь лучше справляться со своими переживаниями и быть более безопасным родителем.

Много ли у вас времени?

Современные мамы и папы очень разные: кто-то остается дома с ребенком до школы, кто-то выходит в офис после исполнения малышу двух месяцев, кто-то выбирает работу возле дома, у кого-то постоянные командировки и пр. Но во всех случаях важной характеристикой воспитания является качественно проведенное время вместе. Об этом довольно часто забывают даже родители, находящиеся в одной квартире с ребенком много часов в день.

Понаблюдайте за собой: сколько времени вы проводите с ребенком в день? А в неделю? Статистика неумолима: родители подростков разговаривают с ними менее десяти минут в день, причем большая часть коммуникации состоит из претензий и контроля повседневных действий (неудивительно, что подростки чувствуют себя одинокими).

Некоторые мамы, оставаясь с детьми дома, больше занимаются бытом — готовят, убирают, шьют, читают соцсети, наконец. А многие отцы и вовсе присутствуют дома в лучшем случае один выходной в неделю (уровень безразличия к детям у российских отцов невероятен: более двух третей выборки показали высокие значения по шкале «безразличие»), читают нотации, ожидая от ребенка, что он будет восхищенно внимать, а потом беспрекословно слушаться. Отчуждение, которое возникает у взрослеющих детей с отцами, они часто объясняют не своей безучастностью, а характером ребенка, его взрослением, а в ряде случаев даже «недоработкой» матери ребенка, которая «не воспитала у него авторитет к отцу» (хотя это чаще всего невозможно: авторитет не возникает на пустом месте, родителю необходимо вкладываться в отношения с ребенком).

Что такое качественно проведенное время? Это совместные игры, прогулки, поход в кино, плодотворное общение, в котором обязательно есть место мнению и чувствам ребенка, ответам на вопросы и др.

Итак, еще раз подумайте, много ли у вас времени? В какие моменты вы пересекаетесь с ребенком? Укладываете ли вы его спать? Собираете ли в школу? Проводите ли вместе выходные?

Если вы работающий родитель со сложным графиком, не забывайте включать в него ребенка, помните, что пять часов в субботу не компенсируют недели отсутствия, но улучшают ситуацию. И лучше добавить пять минут телефонных разговоров в день, чем махнуть рукой, мол, «все равно ничего не успеем».

Пишите ребенку СМС, письма, рассказывайте, где были,

записывайте видео, если вы далеко, сообщайте, что привезете и что будете делать, когда вернетесь.

Если вы постоянно находитесь дома, не забывайте делать перерыв между делами на качественное общение и личное взаимодействие.

Если у вас совсем мало времени и вы часто отсутствуете, подумайте о том, кто вы ребенку и какова роль того, кто заботится о нем, пока вас нет, какую это создает модель семьи. В ряде случаев структура семьи бывает необычной, например авторитарная занятая мама-одиночка и демократичная заботливая няня, постоянно живущая в семье; неустойчивая тревожная подчиненная мама, безразличный отец и жестокая авторитарно-попустительская бабушка.

Именно нехватка времени и интереса — основная причина безразличного стиля воспитания.

Если это про вас, можно попробовать переместиться в сторону недирективного (попустительского) стиля. Для этого необходимо звонить и писать ребенку каждый день, не забывать его обнимать при встрече, задавать вопросы, интересоваться, что он хочет на день рождения (если не запоминаете — записывайте!).

Не пытайтесь быть «строгим, но справедливым»: если вы проводите с ребенком мало времени, часто отсутствуете, а потом внезапно приходите с претензиями и упреками, маленький ребенок воспринимает такую ситуацию как внезапную опасность, более старший — как необоснованную атаку, ваш авторитет в такие минуты не укрепляется, а рассыпается.

Тревожному человеку или гиперопекающему покажется немыслимой сама возможность того, что родитель способен день-другой не появляться с жизни ребенка? Вероятно, вас уже обвиняли в бесчувственности или отсутствии интереса (ваш партнер, например). Если это так, попробуйте понаблюдать, сколько длится пауза в вашем качественном общении с ребенком (если несколько дней или даже несколько недель, то ситуация требует изменения вашего поведения). Взрослый человек вполне спокойно переносит отсутствие контакта днями и неделями, для детей такие паузы означают изменение распределения ролей (вы можете перестать быть значимым взрослым). Выигрывает всегда тот, кто проводит с сыном или дочерью больше времени. Именно поэтому никто не знает, как звали родную мать Пушкина, но все слышали имя Арины Родионовны.

Насколько для вас важно, чтобы ребенок слушался?

Прежде чем ответить на этот вопрос, вспомните, что чем послушнее ребенок, тем труднее ему будет отстаивать себя перед другими людьми и проявлять творческие способности, тем выше вероятность бунта в подростковом возрасте или юности.

Если ваш ответ «да, очень важно», давайте поразмышляем, что можно сделать. Если у ребенка есть второй родитель и он достаточно добр и заботлив, вы можете быть авторитарным родителем, это тоже неплохой стиль воспитания.

Для того чтобы не попасть в значительно худший стиль (авторитарно-попустительский), попробуйте оценить ваши требования к ребенку: нет ли в них противоречий, не ждете ли вы «чтения мыслей»?

Мой любимый пример с инструкциями ребенку — электричка. Это история одной из клиенток: когда она была маленькой, ее с сестрой отправляли занять места в электричке, и всегда родители были недовольны тем, на какие места сели дети — то слишком близко к выходу, то слишком далеко, то на солнечной стороне, то еще что-то.

В общем и целом ребенок обучается. Если дать ему полное описание требований («ты должен занять место, учитывая следующие параметры…»), со временем он научится их выполнять.

Если же требования каждый раз новые, а родитель ведет себя так, будто ребенок должен их знать (откуда?), это сводит с ума.

Постарайтесь также не апеллировать к «нормальным» людям или детям, которые ведут себя не так. Во-первых, зачем вам нужно, чтобы ваш ребенок считал себя ненормальным? Подобные заявления ведут именно к этому, а не к тому, что ребенок корректирует свое поведение (ведь вы говорите ему это постфактум, а предвидения того, как поступят нормальные люди, у ребенка нет). Во-вторых, это не помогает.

Если хотите послушания, давайте подробные непротиворечивые инструкции (сразу предупреждаю, что это непросто) и поощряйте их выполнение. Авторитарность требует дисциплины и ответственности от самого родителя: не объяснили достаточно четко, не потратили времени на взаимодействие, не проверили результат, не поощрили ребенка вовремя — с большой долей вероятности попали либо в авторитарно-попустительскую, либо в безразличную систему.

В каком-то смысле недирективные практики проще, потому что не требуют от родителя такого внимания к себе.

Насколько вы готовы быть открытыми, честными и чувствительными?

Перейдем к последнему и самому трудному этапу. Как построить демократический и авторитетный стиль воспитания? Можно начать с самого простого.

1. И демократический, и авторитетный стиль предполагает теплоту. Родитель не ждет особого повода, чтобы сказать ребенку что-то хорошее. Это не совсем похвала или оценка, скорее демонстрация принятия и своих теплых чувств. Давайте попробуем сравнить: «Ты хорошо сделала уроки, молодец» или «Я люблю тебя», «Я рада, что ты у меня есть», «Я люблю мою семью».

Оценочное высказывание — даже положительное — больше говорит о ребенке. Поддерживающее — больше о родителе, его отношении. «Мне всегда интересно, как у тебя дела», «Я рад тебя видеть», «Мне хотелось бы проводить с тобой больше времени» — эти и подобные высказывания можно использовать для демонстрации ребенку своего хорошего отношения, интереса, заботы и любви.

2. И демократический, и авторитетный стиль воспитания показывает высокую готовность договариваться и взаимодействовать. Важно принимать даже очень маленького ребенка как партнера по взаимодействию. Да, ему нужен режим дня. Но какой у него сегодня день? Хочет ли он играть? Купаться? Одеваться?

Если вы вынуждены нарушить его границы (пусть лаже ради его же блага), например надеть на него комбинезон, отвести сдать кровь на анализ, разбудить, потому что самолет приземлился, расскажите ему о том, что происходит и почему. Многим родителям кажется бредом разговаривать с месячным ребенком, многие высмеивают практику «мы-сообщений», но на самом деле именно такой диалог успокаивает ребенка (создает больше присутствия матери в его вселенной, позволяет за счет врожденной эмпатии понимать ее настроение) и формирует у него речь (уже к полугоду он начинает вычленять первые слова в речевом потоке, улавливать интонации, пытается по-разному издавать звуки, готовясь заговорить). А еще это настраивает родителей на то, что ребенок — личность, с которой они рано или поздно найдут общий язык.

Довольно трудно определить момент, когда ребенок способен поддерживать разговор (я впервые обнаружила, что дочь понимает меня, когда машинально сказала ей, годовалой, «закрой

дверцу шкафа», а она закрыла). Это был первый осмысленный «диалог» в нашей истории, хотя он и произошел спонтанно. Но до этого я постоянно разговаривала с ней, объясняла, что думаю и чувствую, просила ее ответить.

Для родителя это часто является вызовом, так как ребенку порой нужно много времени, чтобы понять, в чем смысл вопроса родителя, и найти на него ответ, а иногда он говорит часами без перерыва и произносит все, что пришло в голову. Но искусство разговаривать не является врожденным. Чем больше мы договариваемся с ребенком, тем лучше он это умеет (важное замечание: «договариваемся» не означает «он со мной соглашается»). К сожалению, участие ребенка как полноправного партнера означает и то, что он порой противостоит нам. Однако к этому вполне можно привыкнуть и с удовольствием выслушивать его мнение, узнавать его интересы и желания.

3. Авторитетный стиль создает гибкую систему, основанную на особенностях и потребностях ребенка (используется информация, полученная от него в диалогах и в ходе взаимодействия). Это означает, что родитель готов изменить свою систему воспитания для того, чтобы улучшить контакт с ребенком, условия его жизни и деятельности. Если в классической системе воспитания цели и ценности родителя определяют, как ребенок будет жить и развиваться (доходя до довольно страшных вещей, включая полноценный абьюз с изоляцией, когда родитель ставит эксперименты над ребенком, заставляя его заучивать невероятные объемы информации, требуя профессионализма в чем-то, что ему кажется важным, — в занятиях музыкой, танцами и пр.), то в демократической и авторитетной системах родитель меняет ситуацию не только под способности, но также под возможности и интересы ребенка.

Например, одна из довольно распространенных тем в терапии — осуждение детей за то, что они бросают ходить в кружки. В случае авторитетного стиля воспитания родитель, во-первых, пытается понять причину того, что ребенок не хочет посещать кружок (его дразнят? У него не получается? Там слишком легко? Не нравится преподаватель? Не успевает поесть и вынужден заниматься на голодный желудок? Попросту устает и нет сил?), а во-вторых, в целом уважает желание ребенка попробовать разные виды деятельности, пока не найдет то, что ему действительно нравится. В этом случае система работает по принципу «кружок для ребенка», а не «ребенок для кружка».

Очень важная тема для построения системы — ресурсы. Ряд занятий вызывает у ребенка сопротивление просто потому, что он не поел вовремя или не успевает поспать. Все дети разные, для

многих из них посещение школы уже трудная работа.

Если у ребенка слабое здоровье, дислексия (ему трудно говорить или читать), дисграфия (трудно писать), он плохо слышит, видит, у него астеническая нервная система (быстро утомляется) или гиперактивность (трудно сосредоточиться), истории родителя о том, что в первом классе он получил сто благодарностей, а в пятом построил бэтмобиль, совершенно не помогают, а только дезориентируют и демотивируют.

Если же в школе ребенка травят, у него «токсичные» учителя, его избивают или же на его глазах избивают либо унижают одноклассников, то у него вряд ли будет желание ходить в кружки и даже в школу.

Некоторым детям комфортно учиться с восьми утра, другие пропускают все, что говорят на первых двух уроках, потому что не могут сосредоточиться. Одни дети легко делают уроки сами, порой даже на переменах, чтобы освободить время для внешкольных занятий, другим нужно, чтобы уроки с ними делал взрослый. Создание гибкой системы предполагает, что мы оставляем ребенку право быть собой и ищем варианты, при которых его социализация будет проходить легче.

На данный момент существует много способов поддержать ребенка в создании определенной системы: эмоциональный коучинг помогает ему разобраться в чувствах и переживаниях других людей, найти свое место в коллективе, тайм-менеджмент предлагает варианты распорядка дня, организации пространства.

Детям трудно поддерживать порядок, если у них нет некоторой акцентуации нервной системы, поэтому им помогают правила, надписи, картинки. Если подписать все полки в шкафу, комоде, столе (или наклеить наклейки, постоянно проговаривая, что они значат), можно сэкономить ребенку время и силы на раздевание-одевание. Правила уборки помогают организовать пространство, например, мы протираем пыль через день, разбираем стол каждую субботу, грязную одежду убираем в зеленую корзину, место для сломанных карандашей в коричневой банке и т. д.

4. Демократический стиль предполагает высокий уровень свободы ребенка. Это не значит, что он делает все, что придет ему в голову. Это значит, что родитель поддерживает его самостоятельность, креативность мышления, принимает решения только после диалога с ним. Такие решения начинаются с маленьких задач, например, в самом раннем возрасте предлагаем ребенку самому выбирать игрушки в магазине, смотрим, на какие цвета, звуки он реагирует, позднее можем спрашивать: «Что бы ты хотел сегодня на обед?», «У нас в холодильнике есть то и это, как

ты думаешь, что мы можем из этого приготовить?», «Ты наденешь красную или зеленую футболку?», «Кого бы ты хотел позвать на день рождения?» При этом мы не просто задаем вопрос, а учим его (а заодно и себя) рассуждать («У нас в холодильнике есть яйца, овощи и сыр, можно сделать яичницу и салат, а можно — сэндвич с вареным яйцом и нарезанными овощами. Я хочу сэндвич, а ты?»; «Красная футболка лучше сочетается с джинсами, а на синей мой любимый узор. А что ты думаешь?»).

Такая готовность рассуждать обо всем помогает ребенку принимать решения, прислушиваться к своим желаниям, выигрывать споры и просто поддерживать диалог. Это занимает не так уж много времени, зато помогает поддерживать контакт с ребенком, создает у него ощущение, что его мнением интересуются. Умение строить общение и налаживать социальные связи помогает в школьной жизни, а затем в карьере.

Приложение
Мода на воспитание: разные идеи ученых

В ПРИЛОЖЕНИИ:

• как развивались размышления о том, что такое воспитание;

• какие модели ушли в прошлое;

• какие «революции» пережила психология развития;

• представления в современной психологии и их влияние на государственную политику и социальные нормы в разных странах.

Развитие возрастной психологии и психотерапии, открытия нейропсихологии, генетики и социальных наук в течение XX века ставили перед исследователями и психологами новые задачи. Концепции воспитания появлялись и исчезали как грибы после дождя, политические события и военные катастрофы позволяли узнавать новые факты и интересные подробности того, насколько родитель важен для ребенка.

Социализация человека требует, чтобы родители или опекуны были с ребенком постоянно на протяжении первых лет жизни. Это трудозатратный процесс, требующий немало времени, но без него ничего не получится.

Некоторые вещи для нас сейчас очевидны, например, если ребенка не учить языку, он не начнет на нем разговаривать. У детей эмигрантов довольно часто родной язык «замерзает» в тот момент, когда ребенок отправляется в детский сад или школу. Там у него начинает развиваться язык новой страны, потому что родителям зачастую некогда поддерживать свои культурные особенности. В результате дети родителей — носителей языка знают только самую примитивную лексику. То, что дети не учат язык сами по себе, выяснилось в ходе экспериментов несколько сотен лет назад. Король Фридрих II приказал не разговаривать с новорожденными, чтобы выяснить, на каком языке они заговорят, но дети не заговорили ни на каком и умерли от нехватки заботы.

Шаг за шагом собирались представления о малышах: что они не чистая доска, что общество влияет на них, что они что-то знают сразу и умеют распознавать некоторые звуки (например, голос матери), а чему-то приходится учиться.

В XX веке эти открытия продолжались, например, исследователи поняли, что бесполезно пытаться ставить эксперименты на младенцах без матери, в этом случае они

показывают крайне низкие результаты, потому что они слишком тревожатся, оставаясь одни. Эта тревожность держится еще некоторое время: обнаружилось, что дети без родителей в эвакуации оказывались более травмированными, нежели дети, находившиеся рядом с родителями в зоне боевых действий. Таким образом психологи обнаружили, что связь с матерью (или другой опекающей фигурой) для ребенка важнее безопасного окружения (хотя, разумеется, пусть лучше ребенок выживет и получит психологическую травму, нежели погибнет вместе с родителем).

Постепенно тенденция сокращения количества детей в семьях и повышения их шансов на выживание привела к увеличению ценности детской жизни и к росту внимания к периоду детства. Ребенок стал активным участником социума и отношений, одной из главных инвестиций родителей в свою финансовую состоятельность в конце жизни и, более того, в свои отношения. Так, в Японии, одной из первых достигшей большой продолжительности жизни, со временем родители начали больше ценить дочерей, нежели сыновей, потому что дочери куда чаще общаются с престарелыми родителями. А именно это ценится больше всего в развитых странах — поддержка, тепло, контакт близких людей.

Также было отмечено, что в ряде случаев дети не воспринимают свою семью как близких или авторитетных людей. Как правило, это последствия поведения родителей, считавших, что их отношения с ребенком будут длиться всегда просто потому, что у них генетическая связь. Это не так: взрослые дети хотят общаться и сохранять эмоциональный контакт только с семьей, которая была достаточно безопасной и поддерживающей на протяжении их детства. В остальных случаях выросшие дети общаются с родителями неохотно (из чувства вины, жалости или страха).

Исследуя отношения детей и родителей, ученые размышляли, во-первых, о состоятельности гипотез Фрейда и обусловливании поведения людей (в том числе сексуального) контактами с родителями. Во-вторых, бихевиористы (те, кто сводил человека к набору рефлексов) пытались понять, как те или иные воздействия родителей программируют детей на их дальнейшую жизнь в социуме. В-третьих, многие ученые, работавшие на правительство, пытались понять, как вырастить гражданина, устраивающего то или иное общество.

Почти постоянно допускалась одна и та же ошибка: многие психологи пытались перенести на все страны, социальные группы и сообщества выводы, сделанные на основании практики с

людьми, обращавшимися к психотерапевту, невзирая на крайнюю специфичность и ограниченность выборки.

Первым так сделал Фрейд: его учение построено на интерпретации клиентских историй социально благополучных людей (в основном женщин) в современной ему Австрии. Многие его пациенты решали задачи, совершенно несвойственные другим социальным кругам: истории жен состоятельных венских господ и самих состоятельных венских господ стали основанием для выводов о том, как жить всем подряд. Впрочем, современные психологи часто делают то же самое.

Другие ученые проводили кратковременные эксперименты только с младенцами, не учитывая, что ребенок без присутствия опекуна показывает совершенно другие результаты (именно из этих исследований некоторые авторы делали выводы, что ребенок очень глуп, не различает лиц и предметов, всему учится после года. На самом деле это совсем не так: если проводить аналогичные эксперименты вместе с родителем, результаты намного лучше).

Третьи исследовали только контакт матери и ребенка, исключая отцов, бабушек, старших и младших сестер и братьев, а также других родственников и близких, выполняющих функцию опекуна. Это искажало картину, потому что исследователи говорили о «родительском стиле» и «ситуации в семье», изучая лишь двух участников иногда большой семейной группы.

Ну и, конечно, значительная часть исследований затрагивала полные белые семьи Америки и Европы, довольно часто выглядевшие примерно так: один работающий родитель, один неработающий родитель, один-двое детей, стабильно проживающие в этом регионе не менее десяти лет. Переносить результаты такого исследования, например, на московский мегаполис, в котором более трети родителей — это прибывшие из других регионов матери-одиночки, находящиеся в постоянном поиске работы и без хорошей социальной поддержки (в ряде случаев не титульной национальности), будет слишком смелым обобщением.

Именно поэтому основные теории отношений «родитель — ребенок» множество раз пересматривались. Исследователи включали в свои работы новые социальные и национальные группы, пытались избавиться от белых пятен в совершенно разных областях. Так что подходы на протяжении прошлого века несколько раз менялись едва ли не на противоположные.

Коснемся некоторых теорий, чтобы выяснить, как сформировался подход, существующий ныне, почему я меньше опираюсь на популярную в России теорию привязанности, и

узнать, о чем сегодня пишут мои зарубежные коллеги.

Начало: Фрейд против последователей Павлова

Первый этап профессионального интереса психологов к детско-родительским отношениям пришелся на конец XIX — начало XX века. Воспитание и родительский стиль в тот период — в первую очередь способ вырастить ответственного гражданина. Родительские стратегии направлены на формирование социальной ответственности, решение задач общества и хорошие отношения с потенциальным работодателем. Именно тогда остро обсуждались темы индустриализации общества, социального капитала, отношений с работодателем; социалистические партии прокладывали дорогу не только в России, но и во многих других странах.

В те времена популяризировалась идея, чтобы ребенок «вырос нормальным человеком» (то есть куда важнее благо для социума, нежели как себя ощущает один конкретный человек).

Сторонники психодинамического подхода абсолютизировали родительское воздействие (Orlansky, 1949; Schaefer, 1959), объясняя практически все трудности взрослого человека эмоциональным фоном, царившим в семье. При этом, как правило, исследователи больше опирались на диалоги с отдельными испытуемыми, нежели на объективные факты, потому что измерить «эмоциональный фон» на тот момент было довольно сложно.

У этого подхода было много последователей, поскольку он был простым и стройным: вся ответственность — у родителей, все проблемы решаются в диалоге с ними. Социум? Война? Насилие в школе? Отсутствие прав у целого ряда граждан? Но мы же рассматриваем только ситуацию в семье. Чуть позже (конец 1950-х — начало 1960-х) исследователи стали уделять больше внимания социальному научению.

После Второй мировой войны пытались дать ответы на вопрос, кто в ней виноват. Можно ли человека обучать и воспитывать так, чтобы он причинял меньше ущерба? Остро звучали такие темы, как гуманность, поддержка, формирование картины мира. Война послужила и мощнейшим толчком для изучения головного мозга — ряд ранений в голову сопровождался нарушением его работы и когнитивных функций. Именно в тот период начинают составлять карту мозга человека, взаимодействия отделов нервной системы друг с другом.

В детско-родительские отношения и концепцию

социализации (обучение ребенка жизни в обществе) пришла окружающая среда. Вайтинин и Чайлд (1953) говорят о родительском контроле как о способе повлиять на ребенка, заставить его изменить поведение. Для них это инструмент, благодаря которому родитель получает желаемый результат. Все еще рассматривается идея «сформировать личность» под нужды и задачи общества и родителя (тут необходимо добавить, что такие задачи до сих пор актуальны для коллективистских сообществ в таких странах, как Китай, Северная Корея и др.).

Тем не менее именно тогда психологи впервые начинают отказываться от концепции полной ответственности родителя и представлений о ребенке как о некой «заготовке», из которой «мы вылепим человека»; говорят о том, что социальные процессы, захватывающие семью, могут значительно повлиять на формирование ребенка. Например, одни и те же люди в статусе владельцев компании в период Великой депрессии или в середине 1960-х будут воспитывать детей и реагировать на их желания по-разному, не говоря уже о степени их вовлеченности в данный процесс (чем больше родители проводят времени с детьми, тем больше получают от этого удовольствия). Именно в 1960–1970-х годах исследователи впервые заговорили о том, что ребенок сам во многом участвует в процессе своего воспитания (отвергая или принимая те или иные концепции, которые предлагает ему общество), что от него во многом зависит, каким он станет.

Отчасти это было связано с антивоенными кампаниями того времени и движением хиппи, представители которого призывали действовать ненасильственным способом (стали обращать внимание на внутренний мир человека и его особенности).

Западный мир начинает быстро меняться: изменился подход к сбору информации, финансированию исследований, направленных на развитие социальной среды (это способствовало росту количества ученых). К тому моменту практически во всех европейских и американских вузах образование стало доступным для женщин, что вызвало повышенный интерес ученых к материнству и детству (помимо того что исследователи изучали, как развиваются младенцы, стали актуальны такие социальные вопросы, как влияние выхода матери на работу, снижение трудностей адаптации в яслях и детском саду и др.).

Именно в 1960-х — начале 1970-х психологи-исследователи начали накапливать статистические данные в области детско-родительских отношений; размышлять о том, как влияют на детей манипуляции с любовью (то, что сейчас в англоязычной литературе называется «выдачей любви»); писать о том, как важна

для детей поддержка родителей (и что это вообще такое — поддерживающее поведение); отказываться от практик «оставьте его, пусть проплачется» и других «фантастических» концепций, предложенных доктором Споком, потому что появляются лонгитюдные (длительные) исследования, показывающие, что дети, которые недополучали внимания, склонны к депрессии, тревожным расстройствам и другим проблемам. Также все больше информации появляется о строении головного мозга, связи эмоций и процессов принятия решения, все больше информации о том, как работает восприятие маленького ребенка.

Именно на основании этих многочисленных исследований, в связи с направленностью на гуманизацию общества, борьбой за права человека и против войн появились революционные для своего времени концепции Дианы Баумринд (1967) и Кэтрин Льюис (1981), работавших с родительским контролем, а также Джона Боулби и Энн Эйнсворт (1973, 1981), работавших с детской привязанностью.

Диана Баумринд: контроль как форма заботы

Диана Баумринд во многом задала направление исследований детско-родительских отношений на долгие годы. Ее подход к родительскому контролю был абсолютно новым: она отказалась от идеи, что контроль — это обязательно плохо, вредно и связано с авторитарным стилем (до этого во всех работах использовалась приблизительно такая трактовка). Исследователь впервые сказала о том, что контроль может быть разным, что он дает возможность получить информацию о текущем положении дел (это важно для воспитания ребенка и создания наилучшей атмосферы) и может выступать способом, с помощью которого родитель получает информацию о ребенке и формирует родительский стиль. Предложила свою классификацию родительских стилей, заложив фундамент, использующийся по сей день. Изначально концепция Баумринд получила большое количество критических замечаний и стала основой многочисленных дискуссий и новых исследований.

Почему концепция Баумринд так важна? Потому что она посмотрела на процесс воспитания и взаимодействия родителей с детьми с совершенно новой точки зрения — формирования связей и вовлеченности, предположив, что контроль — это просто инструмент социализации и адаптации ребенка. Именно она заговорила об авторитетном родительстве, которое позволяет опекуну, с одной стороны, получать информацию о том, что происходит в жизни ребенка, и оперативно реагировать на нее, с другой — сохранять доверие и заботу.

Ученые и до Баумринд пытались определить стили воспитания, во многих работах встречаются такие определения, как «авторитарные» или «попустительские» родители, но лишь концепция Дианы Баумринд упорядочила эти стили и позволила исследователям получить некий единый биос, от которого можно было отталкиваться психологам всего мира. Именно это дало возможность многим исследователям двинуться дальше и обнаружить ряд феноменов, которые затем позволили разработать новые методы терапии, адаптации и помощи семьям в разных странах.

Баумринд говорила о том, что даже простой вопрос «Как дела?» или «Как ты себя чувствуешь?», основанный на искреннем интересе к жизни ребенка, — это тоже способ контроля, но нетравматичного. Наоборот, такой интерес вызывает большой

отклик ребенка. При отсутствии навязчивости и негативных сигналов ребенок сам с удовольствием делится информацией о своей жизни и позволяет родителю в ней участвовать.

Удивительно, что никому до этого подобное не приходило в голову. Более того, в России до сих пор у большинства родителей контроль ассоциируется со слежкой, нарушением границ ребенка и авторитарной строгостью (особенно среди мужчин). Довольно часто они видят свою эффективную роль субботнего папы или ежедневного контролера, который, не создав для этого никакой атмосферы поддержки и любви, внезапно приходит с проверками и требованиями, словно он не родитель, а санстанция. Именно такие формы контроля Баумринд считала наименее эффективными и поддерживающими; большая часть исследований показывает, что они приводят к потере контакта родителя с ребенком.

Также Баумринд впервые заговорила о том, что полное отсутствие контроля — это не позитивная, а негативная характеристика, вызывающая у детей множество трудностей, в том числе сложности с обнаружением себя и формированием собственной личности (дети, чьим родителям было безразлично их существование, просто не знают, кто они, какие они, им трудно сформулировать свои цели и ценности). На данный момент безразличное отношение к детям во многих странах приравнено к жестокому обращению и является основанием для лишения родительских прав.

Что это значит? Это значит, что позиция «Чего еще этому ребенку надо? Обут, одет, игрушек целая комната!» — травмирующая. Одной из самых важных ценностей в жизни большинства детей является теплый контакт с заинтересованным взрослым, на него они готовы променять любые игрушки, потому что именно на этой основе базируются их безопасность и выживание в мире. Никакие материальные ценности, жилищные условия и даже еда не могут этого заменить.

Всего вышесказанного зачастую не понимают безразличные родители и органы опеки: ребенку лучше жить в бедном доме, но с любимой и любящей мамой, чем в самом обеспеченном интернате без нее. Именно из-за этой связи дети зачастую защищают даже самых ужасных родителей, потому что они не представляют себе жизни без них. Замена детдомов на приемные семьи хороша именно с этой точки зрения: в приемной семье есть к кому привязываться, и даже если родители неидеальны, они все равно формируют отношения с детьми (дети в таких семьях чувствуют себя лучше, даже если их занимают домашними делами или просят возиться с младшими детьми).

Помимо этого, Баумринд отделила фигуру ребенка от фигуры родителя. Она одной из первых указала, что темперамент ребенка (врожденная характеристика нервной системы, определяющая, насколько быстро или медленно человек реагирует, насколько он возбудим, тревожен, агрессивен) влияет на то, как родитель с ним обращается (это также стало основанием для множества исследований).

В итоге Диана Баумринд сформулировала четыре типа контроля: поддерживающий, ассертивный, директивный и навязчиво-директивный.

Поддерживающий контроль — это искренний интерес к ребенку. Осуществляется с помощью простых вопросов: «Как дела?», «Как ты себя чувствуешь?», «Как прошел день в школе?». Искренний интерес, сопровождающий ребенка, рассматриваемый как контроль, стал революционной идеей Баумринд, навсегда изменившей направления исследований детско-родительских отношений.

За счет поддерживающего контроля формируются доверие, взаимный интерес, возможность строить диалог с ребенком и взаимодействовать с ним на постоянной основе. Поддерживающий контроль входит во все позитивные системы воспитания и улучшает любые родительские практики.

По моему мнению, чудесно, что ребенка можно «контролировать», просто общаясь с ним, искренне интересуясь им, проводя вместе время.

Ассертивный контроль — это способ взаимодействия родителя с ребенком, формирующий гибкую систему, адаптированную под трудности и особенности ребенка. Такая форма контроля менее свободная, нежели поддерживающий контроль, однако вместе с ним создает надежную поддержку при осуществлении ежедневных практик и взаимодействий родителя и ребенка.

Ассертивный контроль базируется не на основании «надо», а на основании «что нужно ребенку для его ежедневной жизни?» Эта система формируется из представлений родителя не о том, как должны себя вести нормальные дети, а о том, как будет лучше именно его ребенку с его особенностями и интересами.

Когда вы учите ребенка чему-то, помогаете ему самостоятельно организовать свою среду — это тоже способ контроля, потому что вы даете ему инструменты, благодаря которым он потом станет заботиться о себе сам. Вы будете присутствовать в его жизни в позитивном, а не в негативном свете.

Директивный контроль — инструментальный вид контроля,

более строгий (и более известный в России). Родитель задает правила, требует исполнения определенных ритуалов или инструкций. На многих форумах именно такая форма контроля описывается как идеальная, но статистика опровергает это: в ряде случаев именно директивный контроль вызывает протест в более взрослом возрасте и приводит к охлаждению детско-родительских отношений.

Сам по себе этот вариант неплох. Чаще к нему прибегают мамы (и некоторые папы), у которых мало поддержки (им некогда тратить время на налаживание доброжелательного общения). Особенно это распространено среди матерей-одиночек.

Навязчиво-директивный контроль во многом похож на предыдущий, однако родитель не только задает правила и инструкции, но и навязчиво проверяет их исполнение. В этом случае у ребенка крайне низкая свобода воли, за ним постоянно наблюдают, он растет в атмосфере тотального недоверия и психологической несвободы. Баумринд говорила об этом типе контроля как о наименее благоприятном для ребенка.

Такой тип контроля часто используют домашние тираны (как отцы, так и матери). Довольно часто он встречается среди отчимов: они дают задания детям, исходя из того, что те невероятно глупы и не справятся, если их не дергать каждые пять минут.

На основании этой типологии Баумринд строила свои исследования и выделила несколько стилей воспитания: *попустительский, авторитетный, демократический* и *авторитарный*.

Для лучшего понимания влияния контроля на детей она провела несколько крупных научных работ, направленных на изучение отношений матери и ребенка. К сожалению, ее группы не были достаточно сбалансированы, и это привело к искажению некоторых результатов, что потребовало дальнейшего осмысления и новых научных работ. Впрочем, Баумринд не ограничилась первым исследованием и продолжала развивать свои научные гипотезы в течение многих лет.

Другие ученые многократно пересматривали и оспаривали ее результаты. Одной из первых (и наиболее аргументированных) статей стала работа Кэтрин Льюис.

Критика Льюис была направлена на то, что контроль — пусть даже самый доброжелательный — не единственный процесс формирования отношений в семье. Она обращала внимание на то, что родители в целом активно создают среду своим прямым участием в жизни ребенка, в диалогах с различными инстанциями. К тому же (это затем подтвердилось) Льюис

обращала внимание на то, что родители по-разному относятся к детям и, конечно, меняют системы контроля в зависимости от того, сколько лет ребенку и чем он сейчас занимается.

Эти изменения на протяжении детства ребенка всегда были для ученых сложным аспектом, ведь практически невозможно выстроить исследование так, чтобы наблюдать за всеми деталями (даже лонгитюдные исследования, продолжающиеся в течение десятилетий, обычно позволяют лишь делать некоторые срезы и отслеживать только общие тенденции, но никак не столь важные при ежедневном контакте подробности, как представления родителя о возможностях ребенка, его повседневные практики, тон голоса, отношение к друзьям, учителям и одноклассникам, цели, ценности и ожидания). Все это стало легче отслеживать и документировать с усовершенствованием технологий, но, конечно, в 1970-е годы это было недоступно.

Поэтому чаще всего исследователи просто игнорировали изменения в стиле воспитания (как будто родитель ведет себя одинаково и с младенцем, и с шестилеткой). На самом деле, конечно, изменения есть: когда ребенку от двух до трех лет, все родители становятся более требовательными, ведь, как им кажется, малыш уже все понимает (это не так). Перед школой родители резко меняют уровень требований к ребенку, настаивая, чтобы вчерашний «охотник на лягушек» или «отважная исследовательница канав» научились замирать на 5–6 часов в день (особенно этого требуют от девочек).

У меня есть любимый пример, касающийся разницы в гендерном воспитании. Возле ленты выдачи багажа в аэропорту стоит мама с двумя детьми (девочка чуть младше, лет семи, мальчику около девяти). Дети, которые только что просидели пять часов в самолете, хотят бегать и дурачиться, «ощупывают» ленту выдачи багажа. Мама одергивает и запрещает это делать только девочке, требуя, чтобы она стояла смирно, в то время как дурачества сына будто не замечает. Более того, мальчик намного больше двигается, но мама на это обращает мало внимания, зато каждое движение дочки комментирует в негативном ключе («не дергайся», «что ты качаешься», «встань ровно»).

Когда ребенок становится подростком, почти все родители, облегченно выдохнув, отстраняются и сводят общение к считаным минутам в день. И зря. Именно в этом возрасте диалоги и эмоциональная поддержка очень важны для детей: их учебная нагрузка вырастает в разы, неуверенность в себе становится непереносимой, гормональный фон постоянно скачет, появляется очень много страха и неопределенности как в отношениях, так и в дальнейшей жизни.

Теория привязанности. Ребенок — участник отношений

Параллельно исследованиям Баумринд и ее диалогам с оппонентами появилась теория привязанности, которая затем получила большое распространение в России и сейчас часто подается как революционная и модная, хотя на самом деле ей уже достаточно много лет и ряд ее особенностей был раскритикован и пересмотрен.

Джон Боулби и Энн Эйнсворт в своих исследованиях опирались на последствия разрушения связи детей и родителей.

Эта теория в целом весьма интересна, потому что во главу угла основатели поставили эмоциональную защищенность ребенка, то есть в некотором смысле она перекликается с тем, о чем говорила Диана Баумринд, и продолжает развивать возникшую в 1970-е годы концепцию ценности внутреннего мира человека, гуманистическую направленность воспитания и отношений «родитель — ребенок».

Для Боулби и Эйнсворт наиболее важным является уникальный мир, рождающийся в контакте родителя с ребенком. Ученые значительное внимание уделяли не только тому, что делает родитель для создания сыну или дочери безопасной эмоциональной обстановки, но и тому, как ведет себя ребенок, какие его реакции вызывают тот или иной отклик у опекуна (это тоже перекликается с теорий Баумринд: ребенок не только как получатель или фильтр информации, но и как инициатор контакта, пусть и не понимающий, как он это делает).

Очень важно говорить об этом не с точки зрения вины или ответственности ребенка за контакт; конечно, он инициирует связь и отношения, не понимая, что и как делает: интерпретация его действий, особенно ранних, лежит целиком и полностью на родителе. Тем не менее ребенок — участник отношений. То, как он улыбается, гулит, бормочет, ласкается или отстраняется, — влияет на родителя. И очень важно, чтобы родитель правильно воспринимал эти сигналы — не как отвержение взрослого человека (например, если ребенок контактирует из раздраженной или негативистской позиции). Потому что для ребенка, пусть даже сердящегося, отстраняющегося или обиженного, кричащего: «Я тебя ненавижу и уйду от тебя в Африку», нет ничего важнее фигуры родителя. Необходимо, чтобы опекающий взрослый понимал, что происходит и как обращаться с негативным аффектом, особенно если ребенок большую часть раннего детства

недоволен или в плохом настроении, часто плачет и расстраивается. Иногда дети рождаются с такой нервной системой, которая долго «дозревает» до позитивной обратной связи. Это не значит, что ее не будет, но от родителя потребуется немало терпения и поддержки ребенка в первые годы его жизни.

Энн Эйнсворт проделала большую работу, пытаясь объяснить возникновение связи между родителем и ребенком; она считала ее необходимым механизмом, возникшим в процессе эволюции и обеспечивающим ребенку заботу, внимание и в конечном счете выживание в мире. Ребенок строит привязанность автоматически, в некотором смысле мы можем увидеть его как неутомимого работника, протягивающего ниточки во все стороны, пытающегося нащупать кого-то устойчивого и безопасного, на кого можно опереться.

Теорию Боулби и Эйнсворт часто понимают неправильно, говоря о сверхважности и уникальности матери и ребенка, но на самом деле ребенок все время ищет источник привязанности, и им может быть не только кровный родственник, но и любой достаточно безопасный человек, постоянно общающийся с ребенком.

Если же такого человека ребенку не удается найти (потому что он находится в специальном учреждении или же у него трудности с реагированием на значимых взрослых), то возникает расстройство привязанности — сложный комплекс нарушений, с которым часто сталкиваются усыновители, забирающие ребенка из детдома или из дисфункциональной семьи (такой ребенок вырос в небезопасном и непредсказуемом мире, поэтому родителю он может говорить одно, а делать другое; он может лгать, ластиться и тут же гневаться, воровать, хотя у него все есть).

Преодолеть такое расстройство, не упрекая и не наказывая ребенка, — задача непростая и длительная.

Связь между родителем и ребенком может быть весьма различной в зависимости от характера взаимодействия.

Надежный тип привязанности характеризовался изначально двумя важными качествами — интересом к родителю и возможностью исследовать мир отдельно от него. Дети с надежным типом привязанности выросли в безопасной атмосфере любви, опираясь на которую они готовы экспериментировать и отдаляться от родителя. Как правило, такие дети легче строят отношения с родителями, партнерами и друзьями. Во взаимодействии они чувствуют себя безопасно и легко поддерживают контакт.

Тревожный тип привязанности характеризуется высоким

уровнем переживаний в отношениях. Дети с таким типом привязанности показывают много страха перед новыми ситуациями, отказываются покидать привычное место и испытывают необходимость в постоянном контакте с родителями. Они могут проводить много времени в тех местах, которые считают безопасными. В более взрослом возрасте, как правило, испытывают потребность в отношениях и очень привязаны к своему партнеру, эмоционально экспрессивны и могут попадать в зависимость, особенно с партнерами, которые не склонны выражать эмоции или ведут себя недостаточно бережно. Кроме того, этот тип привязанности характеризуется сильной обидчивостью и высоким уровнем ревности в отношениях.

Избегающе-отвергающий тип привязанности. Некоторые дети не высказывали интереса к общению с родителями или изучению окружающей среды. Взрослея, они не показывают большой заинтересованности в отношениях, держат дистанцию, для них особую ценность представляет уединение, они могут плохо чувствовать себя в больших компаниях и, как правило, не очень любят прикосновения. Даже если такой человек испытывает сильные чувства или эмоции, то предпочитает их не проявлять.

Тревожно-избегающий тип привязанности был обнаружен позже всех остальных. Такие дети демонстрировали отказ от общения с родителем, но при этом отслеживали, где он находится, скрывая стресс и волнение. Среду они также не исследовали. В некоторых случаях демонстрировали агрессию или отказ коммуницировать. Как правило, такая форма взаимодействия рождается из-за сильных травм в контакте, человек очень переживает и волнуется, не может выдерживать свои переживания и чувства в отношениях. Может быть груб или непоследователен, отказываться взаимодействовать или внезапно прерывать контакт.

Теория Боулби и Эйнсворт получила широкое распространение, потому что при довольно простой классификации отвечала на большое количество вопросов о детско-родительских отношениях и не только. На данный момент существует множество исследований диад «мать — ребенок» и взрослых пар, опирающихся на тип привязанности.

Данная концепция позволяет сформировать представления о том, как именно безопасная или небезопасная обстановка в семье влияет на человека и его отношения, а также как сам человек участвует в контакте.

Маккоби и Мартин: ответственность и вовлеченность

К началу 1980-х годов количество новых открытий и критических замечаний к работам Дианы Баумринд привело к необходимости переформулирования ее теории. По всему миру шли обсуждения, круглые столы, тема воспитания становилась все более актуальной для целых государств, пересматривающих системы образования и обучения своих граждан.

Именно в этот момент была представлена концепция Маккоби и Мартин (1983), которая добавила идеям Дианы Баумринд необходимую глубину, позволила сформулировать совершенно новый подход к изучению воспитания и на долгие годы определила направления работы для психологов во всех странах. На данный момент именно их концепцией пользуются и исследователи, работающие со страхами детей в Секторе Газа, и финские психологи, изучающие дошкольников, и австралийские ученые, пытающиеся найти пути разрешения кросс-культурного конфликта вьетнамских эмигрантов в Австралии.

Маккоби и Мартин говорили не только о контроле, как это делала Баумринд. В первую очередь они направили свой интерес на новые два аспекта: вовлеченность и ответственность.

Вовлеченность — в отличие от навязчивости — недирективное участие родителя в воспитании. Вовлеченный родитель действует с позиции помогающего, равного, заинтересованного участника. Ему интересно узнавать о том, что происходит с его детьми, не только с целью изменения их поведения или обеспечения безопасности (эти цели, оставаясь важными, не находятся в фокусе такого поведения), а просто потому, что это его дети: интересные, любимые, которых нужно поддерживать.

Ответственность — возможность родителя встречаться с последствиями своих поступков, признавать собственное участие в том, что происходит, умение контролировать свои поступки и выбирать собственные реакции на ребенка. У ребенка в отношениях такой ответственности изначально нет — она формируется постепенно и полностью реализуется уже ближе к совершеннолетию.

Если коротко, то ответственность — это умение выбирать действия и потом помнить о своем выборе. Очень удобно многие вещи оправдывать реактивностью («я не мог не разозлиться», «он меня довел»), но на самом деле уровень воздействия выбирает

родитель. И к 1980-м годам общество дошло до этой светлой мысли. «Да, я злюсь, что ребенок разбудил меня в пять утра. И на полицейского разозлюсь. И на жену. Но я могу выбрать, как на это ответить. И в этом моя ответственность».

Для Маккоби и Мартин родитель был не только тем, кто контролирует, но и тем, кто устанавливает границы и отслеживает, как развивается контакт, может включаться на разных этапах развития ребенка и привносить новое в его жизнь.

Таким образом, были сформированы шесть основных стилей родительского воспитания: *демократический, авторитетный, авторитарный, авторитарно-попустительский, безразличный* и *попустительский*. Каждый из них отличается своим типом контроля, уровнем ответственности и вовлеченности родителя.

Направленность на расширение выборки и изучение последствий разных стилей воспитания (1980–1990-е годы)

Работы исследователей в 1980–1990-х, как правило, используют модель Маккоби и Мартин, но пытаются найти новые горизонты для изучения. В эти годы значительно возрос интерес к кросс-культурным исследованиям и изучению разных социальных групп. Параллельно многие ученые рассматривают двустороннюю коммуникацию матери и ребенка, основываясь на идеях Боулби и Эйнсворт, кто-то даже совмещает их концепции с идеями Маккоби и Мартин.

Появляется много работ, посвященных иммигрантам, людям, относящимся к разным социальным слоям (одиноким родителям, представителям других рас и др.). Именно в этот период собраны большие объемы информации о том, как живут китайские диаспоры в Америке, вьетнамские в Австралии, какие стили воспитания распространены в разных странах (Финляндии, Саудовской Аравии, России, Франции и др.). Также обобщаются, систематизируются, включаются в метаанализ разнообразные генетические исследования (целый пласт исследований, проведенных на близнецах, братьях и сестрах, усыновленных детях, детях одних и тех же родителей, разлученных по разным причинам). Это помогло понять, какую роль в формировании личности и ее особенностей играет генетика (довольно значительную, до 40 %), а какую — общество, родители и среда (около 30 %). Именно генетические исследования помогли увидеть, что авторитетные родители способны сгладить даже серьезные аномалии развития ребенка, помочь адаптировать детей с аутистическим спектром, тяжелыми заболеваниями и нарушениями развития.

Появляется концепция outcomes (последствий воспитания). Ученые начали обращать внимание на то, как соотносятся убеждения и ценности родителя с тем, как себя впоследствии будет чувствовать ребенок. Были организованы длительные исследования, изучавшие изменения, происходящие с ребенком на протяжении детства. Наиболее влиятельной стала работа Нэнси Дарлинг и Лоуренса Стейнберга (1993). Именно они предложили интегрировать все известные знания в одну модель, чтобы ученые могли двигаться дальше. Использовали три наиболее значимых параметра: *родительские практики*, использующиеся для социализации ребенка, *цели*, согласно

которым родители начинают этот процесс, *эмоциональный климат* (родительский стиль), в рамках которого осуществляется социализация.

Дарлинг и Стейнберг считали, что именно родительский стиль влияет на то, насколько ребенок будет открыт окружающему миру и обществу, насколько поведение матери и отца будет полезно, ведь часто у одних и тех же действий (например, поездки на море) разные результаты из-за того, что родитель делал до этого (например, кричал, что ребенок никакого моря не заслуживает), из-за особенностей ребенка (боится воды или, наоборот, обожает ее) и того, как проходит поездка (на ребенка постоянно кричат или, напротив, весело проводят с ним время). При этом они учитывали двустороннюю коммуникацию (то, как ребенок отвечает на поступки родителя). Открытость (интерес к новому) позволяет ему взаимодействовать с собой и другими людьми, а все вместе — формировать свои цели и ценности.

Дети, с точки зрения исследователей, не только копируют родителей, но и активно взаимодействуют с ними, «перерабатывая» то, с чем сталкиваются, так, как им удобно или как для них естественно. Они создают свой собственный мир на основании родительских (и не только) идей, искушений, возможностей, недостатков.

Большое влияние на ребенка оказывает не только пример, но и контрпример. Если детям в родителях что-то очень не нравится и они не хотят его повторять, это не проходит бесследно.

Исследователи стали задумываться, как на ребенка влияет ненаправленное воздействие: в эмоциональный климат семьи вносят изменения не только слова и цели, но и все, что их сопровождает (жесты, улыбки, эмоции, тон голоса и др.). Актуальной задачей для ученых стало исследование того, как все эти события воздействуют вместе, как влияет среда, в которой растет ребенок.

Цели родителя (например, оценки ребенка в школе, манеры, уровень знания языка или умение вести разговор), его качества (например, способы проявлять любовь или ненависть, интерес к другим людям), специальная активность (участие в родительском комитете, любовь к походам, выход в театр и кино) — все это является частью того, как родитель будет выглядеть в глазах ребенка.

Родительские практики, которые долгое время находились в центре внимания, требовали переосмысления, поскольку исследователи обнаружили, что в зависимости от целей и ценностей родителя одни и те же практики могут осуществляться

с совершенно разным результатом. Например, родитель, заинтересованный в том, чтобы ребенок построил хорошие отношения с одноклассниками, может устраивать вечеринки для детей так же часто, как и родитель, которому хочется контролировать ребенка. Но в первом случае акцент делается на том, насколько успешно дети взаимодействуют между собой, а во втором родителю важно только то, что ребенок находится дома.

Дарлинг и Стейнберг говорили, что различать родительские стили по практикам бессмысленно. Одни авторитарные люди будут требовать идеальной чистоты в доме, другие — креативно самовыражаться (в данном случае это больше говорит о самом ребенке, нежели о его поведении: мы видим то, чего хочет родитель для своего сына или дочери). Например, для авторитетного родителя важно состояние ребенка, его эмоциональное состояние, для авторитарного — послушание.

Именно в этот период из концепций родительского стиля и практик, направленных на обслуживание определенных целей и ценностей родителя, возникла новая общая теория, поскольку стало очевидно, что на ребенка воздействует ряд факторов: генетика, социум, родители, причем последние с помощью комплекса взаимосвязанных факторов. И именно от того, как они взаимосвязаны, будут зависеть эффективность родительского стиля, успешность социализации и ее результаты.

Родительские практики, по мнению Дарлинг и Стейнберга, реализуются двумя способами: с помощью изменения качества взаимодействия родителя и ребенка и с помощью влияния на индивидуальность ребенка. Разумеется, аналогичные гипотезы высказывались и ранее, однако именно в 1980–1990-х годах они были соединены в единую концепцию.

Все, что происходило позже, российским родителям известно только фрагментарно, потому что даже если какая-либо специализированная литература и переводится, то чаще не работы исследователей, а книги практикующих специалистов.

Наши дни (2000-е годы и далее)

У исследователей уже накоплен определенный объем информации о том, как разные стили воспитания влияют на жизнь ребенка. С помощью этих данных общество во многих странах начинает пытаться менять ситуацию: разрабатывать социальные, образовательные и благотворительные программы, вводить стипендии, льготы, волонтерскую помощь. Наибольшего расцвета достигают социальные исследования, анализирующие взаимодействие не родителя с ребенком, а социума с семьей. Таких исследований немало. Голдберг и Смит (2014), Блэр и Холмберг (2008), Ли и Стокдэйл (2008) и многие другие рассматривают воздействие на семейные стили таких понятий, как усыновление, гомосексуальность, национальность, культурные особенности, соседи, друзья, социальный контекст и расширенная семья (участие в воспитании детей бабушек, дедушек и других родственников).

Это очень важный этап: большой мир психологии понял, что у родителей просто-напросто не хватит сил быть авторитетными, любящими, если вокруг ужасная среда. Никакая теория привязанности не может противостоять тоталитарному обществу. Никакая авторитетность не подвластна маме-одиночке, работающей на пяти работах. Государство и общество могут быть еще одним авторитетным родителем твоего ребенка. И им это будет выгодно! Потому что государство понимает, что здоровые, веселые, долго живущие и хорошо работающие граждане куда выгоднее несчастных, депрессивных, требующих психотерапии, страдающих от неврозов.

С начала 2000-х проведено большое количество новых научных работ. Такие исследователи, как Дехьядегари (Dehyadegary et al., 2012), собирают расширенные данные о семьях, изучая следующие параметры: структуру семьи, социоэкономический статус, взаимодействие с другими семьями, особенности комьюнити (общины), наличие разных типов школ по соседству и возможность волонтерской помощи.

Значимым становится такой параметр, как родительский стресс (это новая реальность, с которой столкнулись опекуны из-за увеличения продолжительности детства, сокращения количества детей в семьях, роста значения поведения родителя для социальной адаптации и успехов ребенка). Родители начали чувствовать огромную ответственность за свои действия, а это, в свою очередь, привело к тому, что они чаще нервничают, чувствуют больше вины, вынуждены много читать и размышлять

о том, что происходит в их отношениях с домочадцами и близкими.

Дэйли (2007) говорил о том, что современная наука выделяет четыре важных момента:

• развитие родительских стилей как базового климата в семье,

• усиление близости и улучшение контакта;

• поддержку родителей и семей как важной части общества; исследование возможностей помощи разным семьям в зависимости от имеющихся у них трудностей;

• изменение стилей воспитания для улучшения качества жизни родителя и ребенка.

Отношение к ребенку значительно влияет на социальную, педагогическую и экономическую политику государства. Простой ответ на вопрос, считаем ли мы женщину равной мужчине, уже значительно меняет расстановку сил в государстве. Например, страны, в которых женщина не может получить образование и стать частью делового общества (Египет, Ливан и многие другие), не имеют гендерной сегрегации в труде (в этих странах мужчины и шьют, и вяжут, и преподают в школах, и убирают в общественных учреждениях, и сидят на кассах в супермаркете). Это не значит, что они не предубеждены против женщин так, как это происходит в России (где мужчина очень редко работает уборщиком или становится учителем, потому что это «женская профессия»), просто их предубеждения лежат в совершенно другой плоскости: женщина не может одна выходить из дома и работать.

В тех странах, где предубеждений меньше (например, в Израиле в 2018 году женщина впервые стала главой летного отряда, в 2001-м получив разрешение вообще служить в ВВС), выше подготовленность профессиональных кадров, лучше специализация, а главное — безопасность семьи с двумя кормильцами (в целом доказано, что партнеры, поддерживающие карьеру и реализацию женщины, — лучшие мужья, чем те, кто предлагает «защитить женщину от ужасного мира и оставить с детьми дома»; первые значительно реже изменяют и оказывают бóльшую психологическую поддержку).

Еще один аспект, значительно влияющий на политику, — поддержка семьи. Если государство ориентировано на появление новых семей и рождение детей, то оно реализует программы помощи только что родившим женщинам, обеспечивает семьи, имеющие трудности, психологической и финансовой поддержкой, что значительно снижает количество отказов от детей, уровень

алкоголизма в финансово неблагополучных семьях, уровень агрессии и насилия в отношении детей.

Подобная политика обусловлена социальной, исторической и экономической ситуацией. Например, в Японии отмечается ориентация на получение высшего образования; помимо 94 % получивших полное школьное образование и 4–5 % с полным высшим образованием (статистика 2010 года), наблюдается огромное количество студентов, получающих ускоренное высшее образование по таким направлениям, как сестринское дело, переводческая деятельность и другие социальные специальности.

В других странах есть запрос на практические специальности, «работу руками». Например, в Болгарии на 2010 год только 19 % населения имели высшее образование, 43 % — неполное высшее. В России эта ситуация, к сожалению, ближе к Болгарии — 23 % в целом по стране и около 17 % среди трудоспособного населения (это означает, что среди пенсионеров людей с высшим образованием больше). Полное школьное образование получили около 83 % населения, при этом среди женщин профессионалов с высшим образованием на 5 % больше. Среди родившихся в 1981–1985 годах этот разброс еще больше: 44 % женщин с высшим образованием против 33 % мужчин (к тому же существует патриархальная установка, что женщина не должна быть более образованной и умной, нежели мужчина; это еще одна причина нарушения гендерного баланса и трудностей межполового взаимодействия).

Большое влияние на развитие государства оказывает религия. Вопреки распространяемым идеям религиозные люди редко способствуют улучшению ситуации с воспитанием, образованием и нравственностью. В США проблемы с подростковой беременностью, ранними абортами, сексуальным насилием куда чаще встречаются в консервативных религиозных штатах. Именно в закрытых религиозных сообществах нередки ситуации с длительно скрываемым насилием (как семейным, так и сексуальным).

В целом религиозные люди не только более консервативны. Исследования показывают, что если рассматривать интеллект как способность размышлять, планировать, решать проблемы, абстрактно мыслить, понимать сложные идеи, быстро учиться и опираться на опыт, то существует негативная ассоциация между интеллектом и религиозностью. Верующие показали более низкие оценки, чем неверующие, в 53 крупных исследованиях против 10 (Цукерман, 2012), им сложнее обучаться, они медленнее решают задачи и с трудом принимают решения. Также религиозные люди более завистливые и жестокие (по данным Джианкола и др., 2013,

они становятся более жестоки, чем нерелигиозные, после употребления алкоголя).

Практически во всех авраамических религиях (иудаизм, христианство, ислам) принято более жестокое отношение к женщинам и девочкам. Например, в Мексике в так называемой культуре мачизма жертвами фемицида (массовых убийств по половому признаку) в начале 2010-х стали 1024 женщины (22 % в возрасте от 11 до 20 лет, 37 % — от 21 до 30 лет). Их жестоко убивали и насиловали, при этом полиция бездействовала (были наказаны лишь несколько человек — и то после международного скандала). До сих пор в Мексике ежедневно от насилия и жестокого обращения погибают семь женщин (более 2 тысяч в год при населении 127 миллионов человек; данные предоставлены прокуратурой Мехико в 2015 году).

Для сравнения: в России при населении 144 миллиона человек от насилия и жестокого обращения погибают около 10 тысяч женщин в год, более 650 тысяч подвергаются побоям (цифры приводит Мария Писклакова, кризисный центр «Анна»), в США (население около 300 миллионов) — менее 3 тысяч. Это означает, что для женщины в России (и во многих других странах) ее партнер опаснее, чем грабитель, пьяный водитель или маньяк.

Россия по целому ряду самых разных показателей вполне относится к классическим консервативным странам.

Именно в религиозных и консервативных регионах чаще практикуют селективные аборты и аборты «из жалости» (семьи убивают дочерей, оставляя сыновей, из-за того, что мальчик ценится выше, а мать мальчика получает большее социальное одобрение, а также из-за того, что женщины не хотят обрекать девочку на те муки, которые испытывают сами). Убийства «из жалости» широко практикуются в Индии — это четвертая по популярности причина селективных абортов и убийств новорожденных девочек (попытка уберечь их от ужасного будущего). В результате таких абортов и убийств в Индии и Китае на данный момент наблюдается огромный гендерный перекос — мужчин намного больше женщин (на данный момент в Китае более 20 миллионов «избыточных» мужчин, при этом в стране продолжают делать селективные аборты: рождаются 118 мальчиков на 100 девочек).

Думали ли чиновники, предложившие политику «одна семья — один ребенок», что они подписывают смертный приговор миллионам девочек и начинают глобальный фемицид, жертвами которого станут более 10 миллионов девочек за десять лет? Вряд ли. К сожалению, именно такие необдуманные поступки, не

учитывающие религиозную, социальную и другие особенности стран, приводят к тому, что дети оказываются брошенными, несчастными и ненужными.

Еще одно направление современной психологии — гендерные исследования, помогающие реализации прав женщин. Отношение родителей к детям — в том числе на основании гендера — во многом определяет стиль воспитания и способ контроля отпрысков.

Российские исследователи о моделях воспитания

Созданная Леонтьевым теория деятельности в 1990-е годы начала обретать жесткие рамки. Тем не менее идеи западных психологов у нас рассматривались и перерабатывались. Исследователи занимаются проблемами трудных подростков, детей алкоголиков и неблагополучных семей.

Например, Е. А. Бондаренко (1974) предложила подразделять родителей на диктаторов, демократов, колеблющихся и умиротворяющих (в зависимости от того, какие методы воспитания преобладают). У диктаторов практикуется авторитарный стиль с опорой на незыблемость собственного авторитета и беспрекословное подчинение. У демократов — демократический: в отношениях с детьми преобладают взаимное доверие, уважение и теплота. Особенности взаимодействия с детьми колеблющихся родителей — непостоянство и непоследовательность. Такие родители скорее действуют по ситуации. Умиротворяющие родители склонны избегать спорных вопросов. Эти идеи перекликаются с работами Дианы Баумринд.

В. С. Мухина больше внимания уделяет негативным (как она считает) вариантам. «Авторитарный стиль — жесткий стиль руководства с опорой на наказание, подавление инициативы, принуждение… Либерально-попустительский стиль исповедует принцип вседозволенности. Ребенок, лишаясь представлений о том, что можно и чего нельзя, не сможет вовремя и нормально войти в социальное пространство человеческих отношений» (Мухина, 1998). В качестве альтернативы двум негативным подходам к воспитанию исследователь предложила ценностное, личностно ориентированное отношение к ребенку как залог гармоничного развития его личности: «Ценностное отношение к ребенку и понимание необходимости его нормальной и своевременной социализации — наиболее эффективный стиль воспитания, опирающийся на потребности ребенка в положительных эмоциях и в реализации притязаний на признание».

Звучит довольно возвышенно, к тому же противоречит имеющимся к тому времени исследованиям (что либеральный стиль не вредит ребенку, а авторитарность, по Мухиной, вероятно, похожа на «жесткое» воспитание или «авторитарно-попустительское»). Личностно ориентированное отношение, скорее всего, означает уважение к ребенку, которое присутствует

в демократическом и авторитетном стилях воспитания.

Детский врач-психотерапевт В. И. Гарбузов обращал внимание, что слишком жесткий стиль руководства детьми довольно часто приводит к подавлению темперамента ребенка, что становится причиной неврозов.

Давая оценку родительскому равнодушию, скрытому или открытому неприятию ребенка, Гарбузов отмечал: «Не ощущая внимания к себе, ребенок становится равнодушным к другим или истеричным, протестным. Неприятие всегда приводит к неуверенности в себе. В итоге темперамент подавлен, также подавлена естественность в приспособлении к жизни» (1990).

В условиях сниженного контроля вплоть до безнадзорности, что характерно для попустительского стиля родительского воспитания, даже при наличии любви и теплых чувств к ребенку дети вырастают с серьезными внутриличностными проблемами, у них резко нарушена способность адекватно строить взаимоотношения с другими людьми (прежде всего за счет завышенной самооценки).

Большинство рекомендаций в российской литературе касаются самооценки, характерологических нарушений и адаптации ребенка в социуме. Авторитетный стиль рассматривается довольно редко, тема контроля и родительских практик уходит на второй план, немало работ посвящено трудностям подросткового периода и нарушениям (подростки с девиантным поведением; родители с зависимостями и психопатологиями; нарушения адаптации), при этом мало работ, посвященных разным социальным слоям и национальностям, а также интеграции семьи в общество. Часть российской научной психологической школы концентрируется на проблемных ситуациях, часто используя устаревшие концепции.

Эпилог

Мне хотелось бы надеяться, что эта книга стала для вас полезной. Когда я начинала ее писать, одной из основных моих целей было не просто поделиться информацией, прочитанной и собранной для написания диссертации, но и сделать это в максимально безопасной и поддерживающей форме.

В современном мире много противоречивых образов и разнообразной информации, предназначенной родителям. Многие мамы сталкиваются с невероятным давлением задолго до беременности, в том числе из-за невозможности сделать аборт (зачастую вместо права не вынашивать ребенка женщина получает обязанность родить в любом случае, даже при угрозе здоровью и благополучию) и из-за того, что общество транслирует противоречивые сообщения: с одной стороны, сейчас мы начали говорить о родительском стрессе, послеродовой депрессии, о том, что рождение детей не укрепляет организм, а ухудшает его состояние, с другой — огромное количество семей с детьми находятся за чертой бедности и вынуждены выживать (мы одно из немногих государств, где два работающих человека с детьми — это не костяк общества и самые благополучные люди страны, а группа, находящаяся в зоне социального риска).

Особенно сложно родителям с детьми, у которых разного рода трудности (ДЦП, орфанные заболевания, аутизм, умственная отсталость и др.). С одной стороны, есть немало программ коррекции, профилактики, социальной адаптации, с другой — почти все они платные и требуют от родителя, по сути, полностью отказаться от собственной жизни (и в целом такой подход считается нормальным: от матерей ждут самопожертвования). У такого подхода есть и обратная сторона: чем больше мы давим на человека, у которого нет ресурсов и понимания, почему это происходит и как с этим справляться, тем больше агрессии это вызывает.

Как мы помним, именно отсутствие ресурсов, ощущение потерянности, слабые социальные навыки связаны с тем, насколько человек будет проявлять жестокость или безразличие по отношению к своим детям.

Поэтому мне хочется обратиться к родителям и тем, кто собирается ими стать: будьте нежнее к себе. Именно от того, в каком вы состоянии, сколько спите, как питаетесь, как часто отдыхаете, зависит то, насколько легко или трудно вам будет выбирать разные стратегии поведения. Если вы стремитесь придерживаться благоприятных способов контроля и

реагирования — не загоняйте себя и меньше слушайте людей, которые считают, что постоянно страдать и перерабатывать — это нормально. Возможно, это нормально статистически, но по факту чем меньше у вас денег, образования, времени, свободы и радости для себя, тем меньше вы можете отдать своим детям.

Веселые, ресурсные, жизнерадостные, общительные и заинтересованные в себе и своей семье люди куда чаще выбирают те способы контроля и поддержки, которые приводят ребенка к успеху.

Основные термины, используемые в книге

На мой взгляд, научно-популярная литература часто предполагает интуитивное понимание читателями определений. Как результат, время от времени это приводит к искажению значений. Я нередко сталкиваюсь с тем, что слова «характер», «темперамент», «защитный механизм» и многие другие используются моими клиентами и собеседниками неправильно (иной раз с точностью до наоборот).

Перед вами основные определения, используемые в книге. Для упрощения поиска ссылок для особенно любознательных читателей я указываю имена исследователей, которые сформулировали определения.

Барбер и др. (2005) выделяют три важнейших измерения, которые задают систему координат для родителя.

Родительская поддержка — это взаимодействие родителя с ребенком, направленное на формирование у ребенка представления о собственной важности, ценности, уважения к чувствам. Особенно значима в младшем и среднем школьном возрасте, потому что позволяет ребенку сориентироваться в социуме.

Поддержка выражается вербально (в виде высказываний «Я тебя люблю», «Ты мне нравишься», «Замечательная работа», «Я обязательно приду!»), физически (объятия, похлопывания по плечу, жесты «дай пять» и т. д.), материально (в качестве поощрений, карманных денег, подарков), в виде помощи (с поделками, домашними заданиями), путем эмоционального коучинга (родитель разбирает с ребенком трудные эмоциональные ситуации и помогает советом, делом, своим жизненным опытом), путем прямого вмешательства (поход в школу, участие в диалогах с учителями и директором, защита от травли и др.).

Психологический контроль — комплекс действий родителя, направленный на управление представлениями ребенка о мире, изменение его способа мышления. Как правило, достигается с помощью игнорирования чувств и размышлений ребенка («Мне все равно, что ты думаешь и чувствуешь, я хочу, чтобы это было сделано!»), а также привязки высказываний и поведения ребенка к тому, «любит» его родитель или нет («Если ты будешь меня расстраивать, я не буду тебя любить»). Психологический контроль в детстве связан с развитием депрессии у ребенка в будущем.

Контроль поведения — комплекс мер, связанных с управлением деятельностью ребенка. Может выражаться в наблюдении, сборе информации, запретах, разрешениях и других видах родительской активности («Я хочу знать, что ты делаешь», «Расскажи мне, как прошел твой день, где ты был», «Нельзя столько смотреть телевизор» и т. д.). Также проявляется в запретах антисоциального и потенциально опасного поведения («Не кричи», «Не прыгай» и т. д.).

Как вы, наверное, начали догадываться, эта книга в большей степени предлагает работать с методами контроля поведения, снижая уровень психологического контроля. Почему? Потому что психологический контроль не предполагает сепарации от родителя, ведь он не обучает ребенка принимать решения самостоятельно, рационально мыслить, нести ответственность и пускаться в свободное плавание.

Разумеется, забота о ребенке и выбор минимально травмирующих способов взаимодействия с ним не решается только отказом от психологического контроля, однако это позволяет снизить вероятность развития негативных сценариев в будущем.

В зависимости от того, сколько в детско-родительских отношениях поддержки, психологического и поведенческого контроля, формируются ситуация в семье, отношение родителя к ребенку, на основании которых развивается родительский стиль.

Родительский стиль — это совокупность действий родителя, способы разговаривать и взаимодействовать с ребенком, время, проведенное вместе (это создает эмоциональный климат, в котором растет и развивается ребенок).

Если помните, есть песня «Важней всего погода в доме» — именно такой «погодой» для ребенка и является родительский стиль. О чем думает ребенок, возвращаясь домой? Радует ли его мысль, что там будет мама? Печалится ли он, что папа придет поздно? Или рад, что дома никого не будет? О чем он мечтает? О том, что вырастет и уйдет? Или представляет, как будет привозить своих детей к бабушке и дедушке? Либо планирует многочисленные поездки со своими родителями?

Многие клиенты психологов рассказывают, что с детства мечтали уйти от родителей, жить без братьев и сестер, прикидывали варианты побега и даже убийства кого-то из членов семьи (потому что атмосфера в доме не была теплой и принимающей).

Те дети, которые вспоминают, что в детстве всегда было весело и интересно, родители придумывали квесты, вместе ездили на пикники и с удовольствием общались, обычно хотят

разделить эти ощущения с собственными детьми, поэтому с удовольствием приезжают в гости к родителям сами или с семьей.

Родительский стиль реализуется с помощью *родительских практик* — специфического поведения родителя, направленного на социализацию ребенка. Родительская практика — устойчивый способ поведения родителя в той или иной ситуации. Например, помощь с домашними заданиями может входить в разные родительские стили в зависимости от того, как она осуществляется. Один родитель будет помогать максимально благожелательно, чтобы сохранить отношения с ребенком и чтобы он усвоил материал; другой поставит задачей получение пятерки любой ценой. Практика вроде бы одна и та же, а вот эмоциональный климат разный (и родительский стиль тоже).

Есть такая родительская практика, как совместное времяпрепровождение: выезды на пикник, ролевые игры, походы в кино, музеи, на прогулку (к слову, такие совместные действия очень полезны, потому что помогают снизить количество тем-претензий в диалоге: «Почему не убрал?», «Опять уроки не сделал!», «В комнате развел бардак!», составляющих большую часть детско-родительской коммуникации). Однако один родитель с удовольствием общается с ребенком, обсуждает план мероприятия, что нужно взять с собой (и покупает необходимое вместе с ребенком), а другой сообщает о поездке в категоричной форме, все необходимое покупает не советуясь, а также раздражается из-за каждой мелочи, требует чистоты в салоне автомобиля или ругается с людьми в очереди на автобус, недоволен детьми (неправильно себя ведут, не соответствуют ожиданиям), жалуется на их поведение второму родителю или друзьям, по возвращении из поездки не обсуждает ее.

Первая описанная практика — поддерживающая и развивающая, вторая — травмирующая и неприятная. Именно поэтому недостаточно просто делать что-то, важно, с каким лицом это делается, то есть эмоциональный настрой.

Понятие родительского стиля как эмоционального климата в семье, зависящего от родительских практик, впервые сформулировали Дарлинг и Стейнберг в своих работах в 1993 году.

Для того чтобы понять, насколько благоприятен и полезен для ребенка тот или иной стиль воспитания, в исследованиях рассматривают *последствия и результаты* (в зависимости от того, как вели себя с ребенком родители).

Точки для оценки благоприятности/неблагоприятности

стиля воспитания:

• уровень агрессии и асоциального поведения;

• склонность к депрессии и тревожным расстройствам, соматическим нарушениям;

• успехи в школе и вузе;

• социальная компетентность и возможность строить отношения с друзьями, одноклассниками и однокурсниками;

• самооценка и идентичность;

• общее здоровье (физическое и психологическое).

Благоприятный стиль воспитания (при отсутствии умственной отсталости, аутизма и других органических проблем) означает низкий уровень социальной агрессии, отсутствие склонности к девиантному поведению, низкую вероятность депрессии и тревожных расстройств, отсутствие выраженной психосоматики; отсутствие трудностей в обучении, среднюю либо высокую успеваемость; возможность строить отношения с друзьями, вливаться в общество, начинать и продолжать романтические отношения, вступать в брак, быть родителем (при наличии желания); стабильную адекватную самооценку, возможность принимать свои успехи и достижения, а также заботиться о себе и своем здоровье.

Неблагоприятный стиль воспитания (при отсутствии выраженных органических проблем) означает высокий уровень спонтанной или пассивной агрессии, девиантное поведение, склонность к нарушению социальных норм; депрессию или тревожные расстройства, психосоматические нарушения и другие проблемы с психикой; невозможность обучаться, срывы на сессиях, трудности с ситуациями оценки, тестирования или сдачей экзаменов, невозможность заниматься самообразованием; нарушение отношений с другими людьми, трудности при налаживании контактов и знакомств, в личных отношениях, склонность к послеродовой депрессии, невозможность принять собственного ребенка; нарушение самооценки, эмоциональную лабильность, невозможность принимать собственные достижения, синдром самозванца; трудности со здоровьем, посещением врачей, приемом лекарств; нездоровый образ жизни.

Помимо этого, важным результатом воспитания является представление о мире и своей роли в нем — то, что называется *экзистенциальными аспектами личности*. Они включают в себя внутренние конфликты и тревоги, уровень ответственности, независимости, свободы, возможность выбирать и брать на себя обязательства. Именно от того, какие убеждения, цели и ценности сформированы у ребенка, зависит то, сможет ли он заниматься

творчеством, реализовывать свои цели, ценить и поддерживать себя и других. Говоря простым языком, будет ли он счастлив.

Экзистенциальная исполненность — это измеряемый аналог счастья; психологическая характеристика, показывающая, насколько человек считает свою жизнь полной, яркой, интересной, осмысленной, насколько ему приятно быть собой.

На основании экзистенциальных аспектов формируется *жизненный путь личности* — уникальная история развития ребенка, квинтэссенция его взгляда на жизнь. Структура жизненного пути включает не только факты и события, но и выборы, которые определяют его развитие как индивидуума, проживание кризисов и индивидуальный опыт и убеждения. Жизненный путь не равен биографии — это история трансформации личности, ее развития, история человека как творца своей жизни (Рубинштейн, 1989).

Ребенок и родитель взаимодействуют друг с другом, сталкиваются темпераментами, характерами, историей, создают уникальный мир со своим климатом и своими ежедневными событиями. В результате рождается человеческая личность.

Список литературы

1. *Adamic L., Feliz M.* The Life and Times of Information in Networks. 2016.

2. *Ainsworth M. D. S.* Attachment and other affectional bonds across the life cycle // C. M. Parkes, J. Stevenson-Hinde, P. Marris. Attachment across the life cycle (pp. 33–51). New York: Routledge, 1991.

3. *Ainsworth M. D. S., Tracy R. L.* Maternal Affectionate Behavior and Infant Mother Attachment Patterns. Child Development, 52, 1981. Pp. 1341–1343.

4. *Ainsworth M. D. S., Blehar M. C., Waters E., Wall S.* Patterns of attachment: A psychological study of the strange situation. Hillsdale, New Jersey: Erlbaum, 1978.

5. *Ainsworth M. D. S.* The development of infant-mother attachment // B. Cardwell & H. Ricciuti, Review of child development research. Vol. 3, pp. 1–94. Chicago: University of Chicago Press, 1973.

6. *Allen J. P., Hauser S. T.* Autonomy and relatedness in adolescent-family interactions as predictors of young adults' states of mind regarding attachment. Development and Psychopathology, 8, 1996. Pp. 793–809.

7. *Austberg C., Hagelkull B.* Mild entrance to baby psychologies. 2000.

8. *Barber B. K. et al.* Parental support, psychological control, and behavioral control: assessing relevance across time, culture, and method // Monogr Soc Res Child Dev, 2005.

9. *Bates J. E., Bayles K.* Attachment and the development of Behavior Problems // J. Belsky & T. Nezworski. Clinical implications of attachment (pp. 253–299). Hillsdale, New Jersey: Lawrence Erlbaum, 1988.

10. *Baumrind D.* Child care practices anteceding three patterns of preschool behavior // Genetic Psychology Monographs, 75(1), 1967. Pp. 43–88.

11. *Belsky J.* The determinants of parenting: A process model // Child Development, 55, 1984. Pp. 83–96.

12. *Blaine K.* The Go-To Mom's Parents Guide to Emotion Coaching Young Children. 2012.

13. *Blair K. L., Holmberg D.* Perceived social network support and well-being in same-sex versus mixed-sex romantic relationships // Journal of Social and Personal Relationships, 25(5), 2008. Pp. 769–791.

14. *Bowlby J.* Attachment, communication, and the therapeutic process. A secure base: Parent child attachment and healthy human

development. 1988. Pp. 137–157.

15. *Bretherton I., Golby B., Cho E.* Attachment and the transmission of values // J. Grusec and L. Kucszynski. Parenting and children's internalization of values (pp. 103–134). New York: Wiley, 1997.

16. *Caspi A., Lynam D., Moffitt T. E., Silva P. A.* Unraveling girls' delinquency: biological, dispositional, and contextual contributions to adolescent misbehavior // Development Psychology 29, 1993. Pp. 19–30.

17. *Coplan R. J., Arbeau K. A.* The stresses of a brave new world: Shyness and adjustment in kindergarten // Journal of Research in Childhood Education, 22, 2008. Pp. 377–389.

18. *Coplan R. J., Prakash K., O'Neil K., Armer M.* Do you 'want' to play? Distinguishing between conflicted shyness and social disinterest in early childhood // Developmental Psychology, 40, 2004. Pp. 244–258.

19. *Cowen E. L., Cowen A. N.* In pursuit of wellness // American Psychologist, 46(4), 1991. Pp. 404–408.

20. *Crittenden P. M., Bonvillian J. D.* The relationship between maternal risk status and maternal sensitivity // American Journal of Orthopsychiatry, 54(2), 1984. Pp. 250–262.

21. *Daly K. J.* Qualitative Methods for Family Studies & Human Development. Sage Publications, 2007.

22. *Darling N., Steinberg L.* Parneting style as context: An integrative model // Psychological Bulletin, 113(3), 1993. Pp. 487–496.

23. *Dehyadegary E., Yaacob S. N., Juhari R. B., Talib M. A.* Relationship between Parenting Style and Academic Achievement among Iranian Adolescents in Sirjan. 2012.

24. *Durand P., Marchand A., Juster R. P., Lupien S. J.* Workers' psychological distress, depression, and burnout symptoms: associations with diurnal cortisol profiles. School of Industrial Relations, University of Montreal, 2014.

25. *Fischer R.* Redefining Children's Ministry in the 21st Century. 2010.

26. *Gelso C., Birk J., Powers R.* Intergenerational relationships in the development of child rearing attitudes // Journal of Genetic Psychology, 133, 1978. Pp. 31–41.

27. *Gerber M., Johnson A.* Your Self-Confident Baby; How to Encourage Your Child's natural Abilities From the Very Start. New Jersey: John Wiley and Sons, 1998.

28. *Giancola P. R., Roth R. M., Lance C. E., Isquith P. K., Fischer A. S.* Confirmatory factor analysis of the behavior rating inventory of executive function-adult version in healthy adults and

application to attention-deficit/hyperactivity disorder // Archives of clinical neuropsychology, 28 (5), 2013. Pp. 425–434.

29. *Goldberg A. E., Smith J. Z.* Preschool selection considerations and experiences of school mistreatment among lesbian, gay, and heterosexual adoptive parents. March 2014.

30. *Grusec J. E., Goodnow J. J., Kuczynski L.* New directions in analyses of parenting contributions to children's acquisition of values // Child Development, 71, 2000. Pp. 205–211.

31. *Halpenny A. M., Greene S., Hogan D.* Children's Perspectives on Coping and Support Following Parental Separation // Care In Practice. Vol. 14, № 3, 2008. Pp. 311–325.

32. *Hill R. et al.* Family development in three generations. Cambridge, M. A. Schenkman, 1970.

33. *Hoffman M. L.* Development of moral thought, feeling, and behavior // American Psychologist. Vol. 34(10), 1970.

34. *Ijzendoorn Van, M. H., Kroonenherg P. M.* Cross-cultural patterns of attachment // A meta-analysis of the Strange Situation Development, 59, 1988. Pp. 147–156.

35. *Itkin W., Shaw M. E., Wright J. M.* Scales for the measurement of attitudes. New York: McGraw Hill, 1952. Pp. 35–37.

36. *Jackson C., Henriksen L., Foshee U. A.* The authoritative parenting index: Predicting health risk behaviors among children and adolescents // Health Education and Behavior, 25(3), 1998. Pp. 319–337.

37. *Junz G.* General gender problem // Helping Boys Thrive Summit™ Seattle 2016 American Journal of Orthopsychiatry. Vol. 54, Issue 2.

38. *Keller M. B. et al.* Impact of severity and chronicity of parental affective illness on adaptive functioning and psychopathology in children // Arch Gen Psychiatry, 1986.

39. *Kerns K. A., Tomich P., Aspelmeier J. A., Contreras J. M.* Attachment-based assessments of parent-child relationships in middle childhood // Developmental Psychology, 36, 2000. Pp. 614–626.

40. *Kochanska G., Friesenborg A. E., Lange L. A., Martel M. M.* Parents' personality and infants' temperament as contributors to their emerging relationship // Journal of Personality and Social Psychology, 86, 2004. Pp. 744–759.

41. *Kordi A., Baharudin R.* Parenting Attitude and Style and Its Effect on Children's School Achievements // International Journal Of Psychological Studies, 2(2), 2010. Pp. 217–222.

42. *Langle A.* Objectives of Existential Psychology and Existential Psychotherapy // International Journal of Existential Psychology and Psychotherapy, 1, 2004. Pp. 99–102.

43. *Lareau A.* Unequal Childhoods, Berkeley: University of

California Press, 2003.

44. *Lazler R.* Childgood revision Division of Vital Statistics United States Life Tables // National vital statistics reports, 2016.

45. *Le T. N., Stockdale G.* Acculturative dissonance, ethnic identity, and youth violence. Cultural Diversity and Ethnic Minority Psychology, 14(1), 2008. Pp. 1–9.

46. *Levine M.* The Price of Privilege: How Parental Pressure and Material Advantage Are Creating a Generation of Disconnected and Unhappy Kids. Harper Collins, 2006. P. 256.

47. *Lewis C. C.* The effects of parental firm control: A reinterpretation of findings // Psychological Bulletin, 90(3), 1981. Pp. 547–563.

48. *Maccoby E. E., Martin J. A.* Socialization in the context of the family: Parent-child interaction // P. Mussen. Handbook of Child Psychology. Vol. 4. New York: Wiley, 1983.

49. *Main M., Kaplan K., Cassidy J.* Security in infancy, childhood and adulthood. 1985.

50. *Munk-Olsen T., Mortensen P. B., Abel K. M., Appleby L., Webb R. T.* Filicide in offspring of parents with severe psychiatric disorders: a population-based cohort study of child homicide. National Centre for Register-Based Research, Aarhus University, Aarhus, Denmark, 2011.

51. *O'Hara M. W.* Postpartum Depression Causes and Consequences. 1994.

52. *Orlansky H.* Infant care and personality // Psychological Buletin, 46, 1949. Pp. 1–48.

53. *Quinton D., Rutter M.* Parenting Breakdown: The Making and Breaking of Intergenerational Links. Aldershot: Avebury, 1988.

54. *Perls F. S.* Gestalt Therapy Verbatim Paperback. February 1, 1992.

55. *Radin N., Oyserman D., Benn R.* Grandfathers, teen mothers, and children under two // P. K. Smith, The psychology of grandparenth, 1991.

56. *Radziszewska B., Richardson J. L., Dent C. W., Flay B. R.* Parenting style and adolescent depressive symptoms, smoking, and academic achievement: Ethnic, gender, and SES differences // Journal of Behavioral Medicine, 19(3), 1996. Pp. 289–305.

57. *Roehlkepartain E. C., Scales P. C., Roehlkepartain J. L., Rude S. P.* Building Strong Families. Minneapolis: Search Institute and Chicago, 2002.

58. *Roiphe K.* The Seven Myths of Helicopter Parenting // Slate. Retrieved August 1, 2012.

59. *Rose R. J.* Genes and human behavior // Annual Review of Psychology, 46, 1995. Pp. 625–654.

60. *Rosenfield H. J.* Caring Parents: a Guide to Successful Parenting. 2013.

61. *Rothbart M. K., Bates J. E.* Temperament // W. Damon, R. Lerner, N. Eisenberg. Handbook of child psychology: Vol. 3. Social, emotional, and personality development (6th ed., pp. 99–166). New York: Wiley, 2006.

62. *Rubin K. H., Nelson L. J., Hastings P. D., Asendorpf J.* The transaction between parents' perceptions of their children's shyness and their parenting styles // International Journal of Behavioral Development, 23, 1999. Pp. 937–958.

63. *Rubinstein S. L.* Basical works of general psychology. 2 parts. Pedagogica, 1989.

64. *Ryan B. A., Adams G. R.* The family-school relationships model // B. A. Ryan, G. R. Adams, T. P. Gullotta, R. P. Weissberg, R. L. Hampton. The familyschool connection: Theory, research, and practice (pp. 3–28). Newbury Park, CA: Sage, 1995.

65. *Scaringello F.* Creating computerized communication linkages with parents: The future is now // McAuliffe, G. Working with Troubled Youth in Schools: A Guide for all School Staff, Bergin & Garvey, Westport, CT, 2002. Pp. 125–131.

66. *Schaefer E. S.* A circumplex model for maternal behavior // Journal of Abnormal and Social Psychology, 1959. Pp. 226–335.

67. *Stattin H., Kerr M.* Parental Monitoring: A Reinterpretation // Child Development, July/August 2000. Vol. 71, № 4. Pp. 1072–1085.

68. *Steinberg L., Darling N., Fletcher A., Brown B. B., Dornbusch S. M.* Authoritative parenting and adolescent adjustment: An ecological journey // P. Moen, G. Elder, K. Luscher. Examining lives in context: Perspectives on the ecology of human development (pp. 423–466). Washington, D.C.: American Psychological Association, 1995.

69. *Stevenson-Hinde J.* Temperament and attachment: An eclectic approach // P. Bateson. Development and integration of behaviour (pp. 315–329). Cambridge: Cambridge University Press, 1991.

70. *Stevenson-Hinde J., Glover A.* Shy girls and boys: A new look // Journal of Child Psychology and Psychiatry, 37, 1996. Pp. 181–187.

71. *Tinsley B. J., Parke R. D.* The role of grandfathers in the context of the family, 1988.

72. *Weiss L. H., Schwarz J. C.* The relationship between parenting type and older adolescents' personality, academic achievement, adjustment, and substance use // Child Development, 67, 1996. Pp. 2101–2114.

73. *Whiting J. W. M., Child I. L.* Child trainig and personality. A cross-cultural study. New Haven, CT: YAle University Press, 1953.

74. *Zuckerman P., Galen L. W., Frank L.* The Nonreligious:

Understanding Secular People and Societies, 2012.

75. *Бондаренко Е. А.* О психическом развитии ребенка. Минск: Народная асвета, 1974.

76. *Гарбузов В. И.* Нервные дети: Советы врача. Л.: Медицина, 1990.

77. *Кон И. С.* Психология ранней юности. М., 1989.

78. *Мухина В. С.* Возрастная психология. М.: Издательский центр «Академия», 1998.

79. *Франкл В.* Сказать жизни «Да!». Психолог в концлагере. 1961.